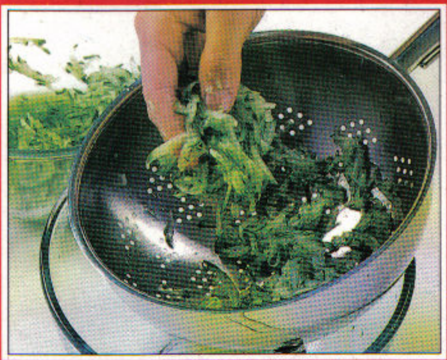
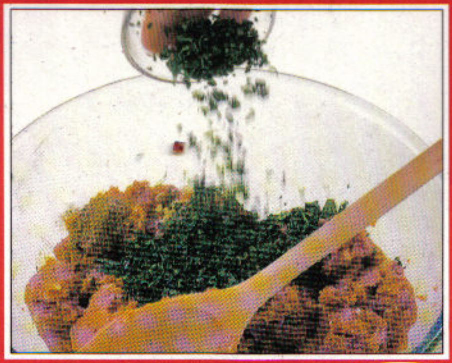
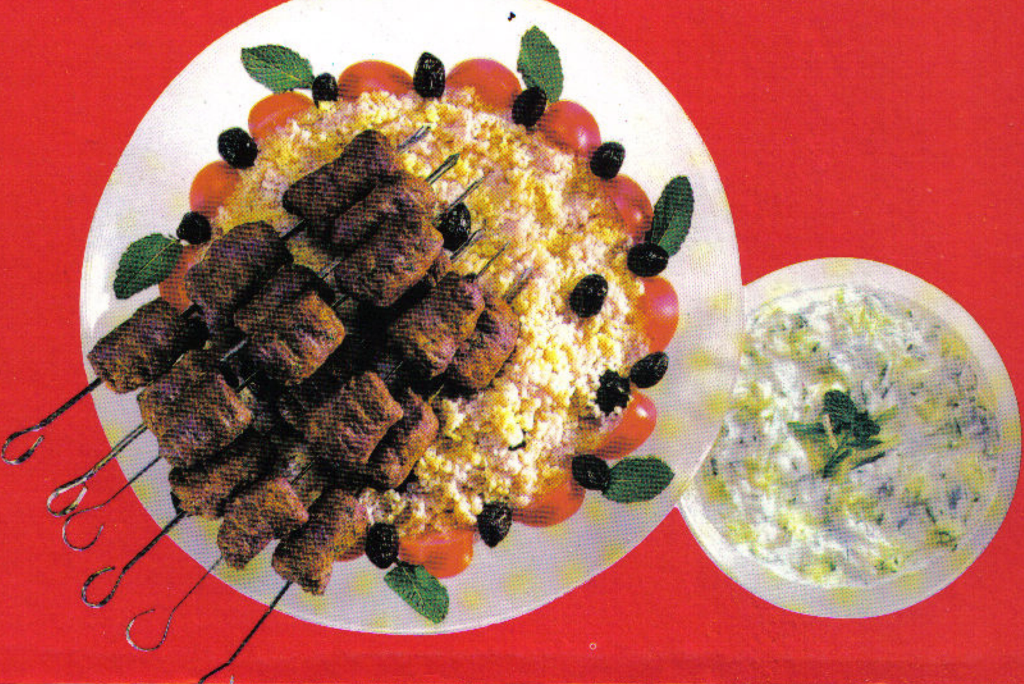
GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

LA CARNE NEL MONDO

10

FABBRI EDITORI

LA CARNE NEL MONDO

Un viaggio nelle cucine esotiche, dalla "vicina" Ungheria a Paesi distanti per geografia e cultura, alla ricerca di idee per preparare la carne. Pollo, agnello, maiale, manzo e vitello protagonisti di piatti nei quali si ritrovano gli usi dei nomadi e gli apporti coloniali, le radici più autentiche e le interpretazioni più innovative. Un'esplosione di sapori, per l'apporto immancabile delle spezie, che giocano sui contrasti e solleticano i nostri palati abituati a gusti più omogenei. E ancora salse, colorate e invitanti, contorni di verdure, gnocchi e riso per piatti davvero "unici". Nessun problema per prepararli: gli ingredienti si trovano nei negozi specializzati e le nostre sequenze fotografiche conducono, fase per fase, a un risultato trionfale.

STUFATO DI AGNELLO ALL'INDIANA

Dhansak

DOSI PER 6 PERSONE — PREPARAZIONE 40-45 MINUTI — COTTURA 1 $^{1}/_{2}$ -1 $^{3}/_{4}$ ORE

UTENSILI


ciotole

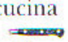

scolapasta


coltello da cucina


cucchiaio di legno

carta da cucina


cucchiaio forato


coltellino


casseruola grande con coperchio


tagliere



Questo stufato di agnello, molto speziato, viene tradizionalmente preparato con almeno tre tipi differenti di lenticchie e una grande abbondanza di verdure. La nostra versione, semplificata, prevede l'uso del "garam masala", un misto di spezie, con cui si insaporiscono melanzane, cavolfiore e un solo tipo di lenticchie. La composta di mango fresca rappresenta un ottimo accompagnamento, per una nota di colore e sapore in più.

SUGGERIMENTI UTILI

Lo stufato può essere preparato anche 1-2 giorni prima e conservato, coperto, in frigorifero. Scaldarlo sul fuoco prima di servirlo. La composta di mango dovrebbe invece essere preparata non più di due ore prima del consumo.

COSA COMPERARE
1 grossa melanzana, 1 piccolo cavolfiore
750 g di spalla di agnello disossata
5 spicchi d'aglio, 1 grossa cipolla
1 piccolo pezzetto di zenzero fresco
60 ml di olio d'oliva
1 cucchiaio di farina
175 g di lenticchie verdi
composta di mango (vedi riquadro a pag. 6), facoltativa
sale e pepe
Per il garam masala
2 cucchiaini ciascuno di cumino, coriandolo e curcuma in polvere
1 pizzico di pepe di Caienna

INGREDIENTI


spalla di agnello disossata


cavolfiore


lenticchie verdi*


melanzana


spicchi d'aglio


farina


cipolla


coriandolo in polvere


cumino in polvere


olio d'oliva


pepe di Caienna


curcuma in polvere


zenzero fresco

* si possono anche usare lenticchie marroni o rosse

SEQUENZA DI LAVORO

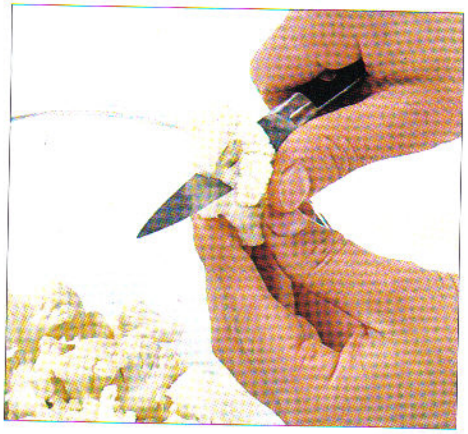
1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

2 COTTURA DELLO STUFATO

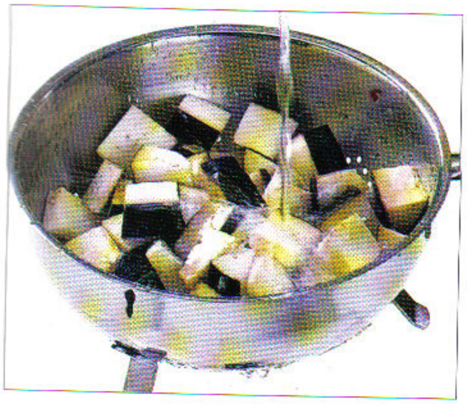
1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI



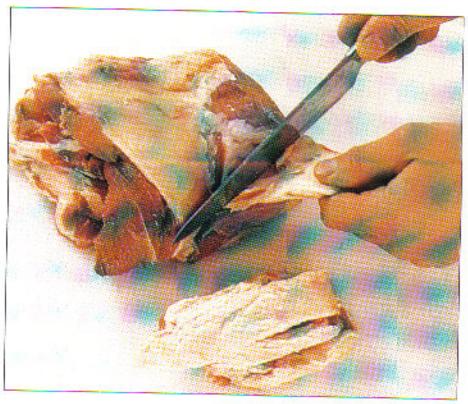
1 Spuntare la melanzana e tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Tagliare ogni metà in 4-5 fette, quindi ridurre ogni fetta a tocchetti. Porli in uno scolapasta e cospargerli di sale. Lasciarli riposare per circa 30 minuti in modo che perdano l'acqua di vegetazione.



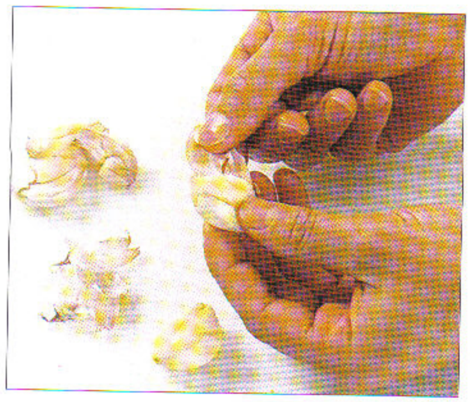
2 Nel frattempo, mondare il cavolfiore e staccare le singole cimette usando un coltellino molto affilato. Porre le cimette in una ciotola, tagliando le più grosse a metà o a quarti.



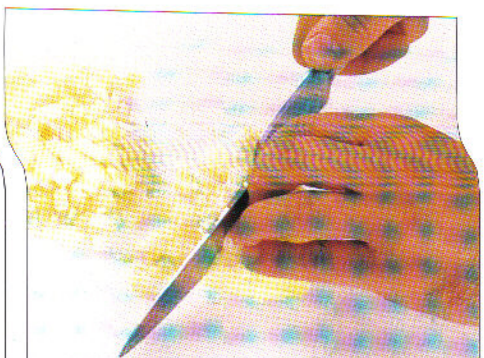
3 Sciacquare i tocchetti di melanzana velocemente in acqua fredda corrente e scolarli. Asciugarli con carta da cucina.



4 Eliminare tutto il grasso e le nervature dalla carne, usando il coltello da cucina, quindi tagliarla a dadini di 2,5 cm di lato.



5 Appoggiare la lama del coltello da cucina su ogni spicchio d'aglio e schiacciare con la mano. Pelare l'aglio e tritarlo finemente.



6 Pelare la cipolla e tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Porre ogni metà sul tagliere, con la parte tagliata verso il basso, tagliarla in senso orizzontale e quindi verticale per ridurla a dadini.

7 Con il coltellino eliminare la pellicina dalla radice di zenzero, quindi, utilizzando il coltello da cucina, affettarla. Schiacciare ogni fettina con la lama del coltello tenuta di piatto, quindi tritarla.



COMPOSTA DI MANGO

Può anche essere preparata con un paio d'ore di anticipo, in modo che i sapori si amalgamino perfettamente.

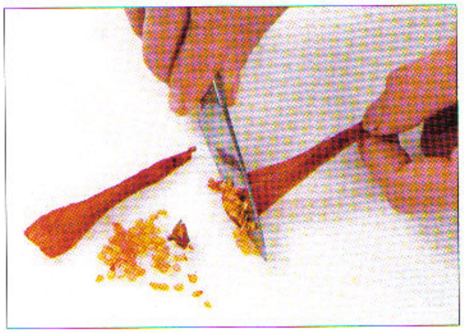
DOSI PER 375 G

PREPARAZIONE 10 MINUTI

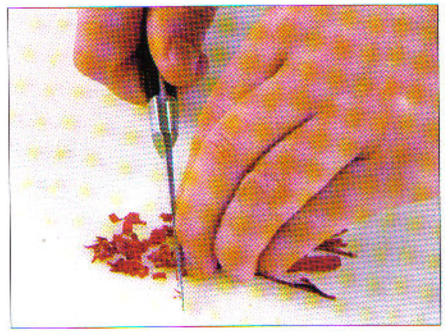
COSA COMPERARE

- 1 peperoncino rosso essiccato
- 1 grosso mango, del peso di circa 500 g
- 9-10 rametti di coriandolo fresco*
- 1 pezzetto di zenzero fresco (5 mm)

* in alternativa coriandolo secco o prezzemolo



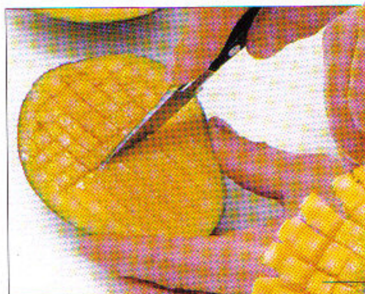
1 Porre il peperoncino rosso in una piccola ciotola e coprirlo di acqua calda. Lasciare ammorbidire per 5 minuti, quindi tagliare il peperoncino a metà e privarlo dei semi.



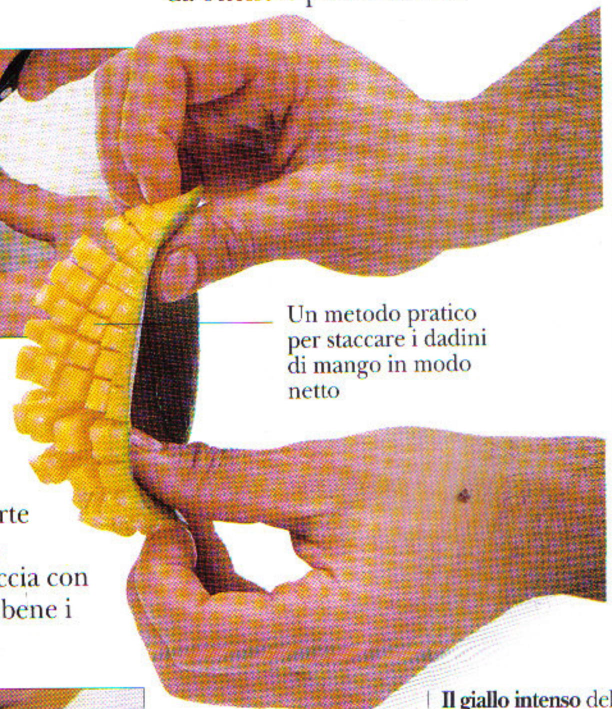
2 Tagliare entrambe le metà del peperoncino a striscioline molto sottili, riunirle a mazzetto e tagliarle nuovamente in modo da ottenere piccoli dadini.



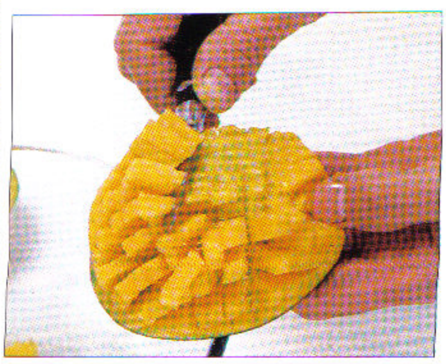
3 Pulire il mango e tagliarne una fetta nel senso della lunghezza, rimanendo molto vicini al nocciolo. Ripetere l'operazione anche dall'altro lato, quindi eliminare il nocciolo.



4 Con un coltellino affilato incidere dei tagli a grata su una fetta di mango, a intervalli di circa 5 mm. Tenendo la parte della polpa verso l'esterno, schiacciare con forza la buccia con i pollici in modo da aprire bene i tagli.



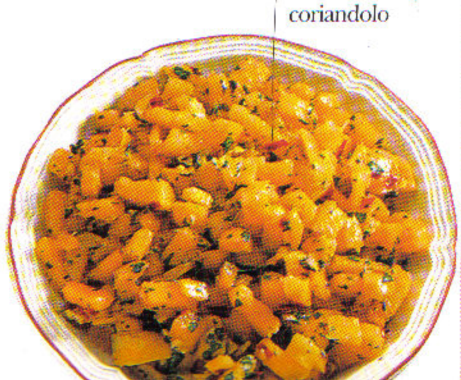
Un metodo pratico per staccare i dadini di mango in modo netto



5 Staccare con il coltello i dadini dalla buccia e raccoglierli in una ciotola. Ripetere l'operazione con l'altra fetta di mango. Staccare le foglioline di coriandolo e tritarle. Pelare, affettare e tritare lo zenzero.



6 Unire ai dadini di mango il peperoncino rosso, lo zenzero, sale e pepe, il coriandolo e mescolare bene il tutto. Aggiustare di sale o aromi, coprire e porre in frigorifero per almeno 30 minuti.



Il giallo intenso del mango contrasta con il rosso del peperoncino e il verde del coriandolo

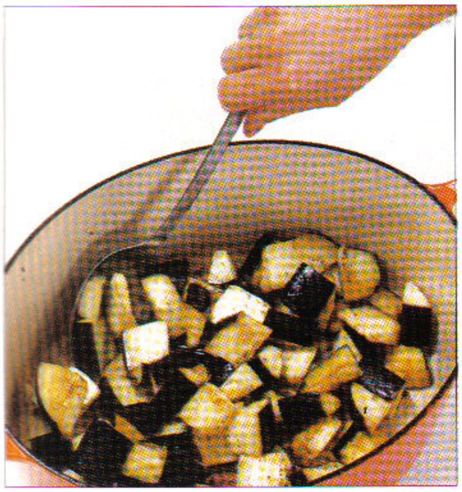
2 COTTURA DELLO STUFATO



1 Far scaldare due terzi dell'olio in una casseruola. Unirvi una parte dei pezzetti di agnello e aggiustare di sale e pepe. Cuocere a calore elevato, mescolando di tanto in tanto, così che i pezzetti di carne rosolino bene.

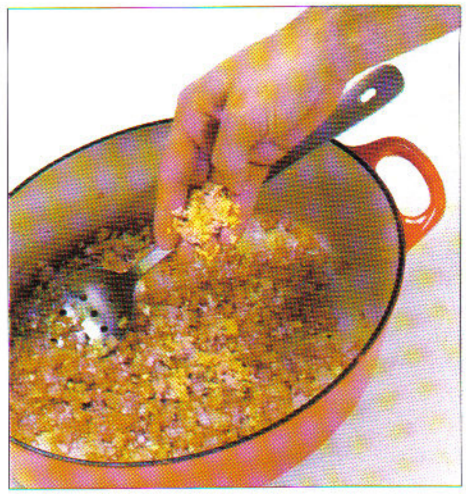


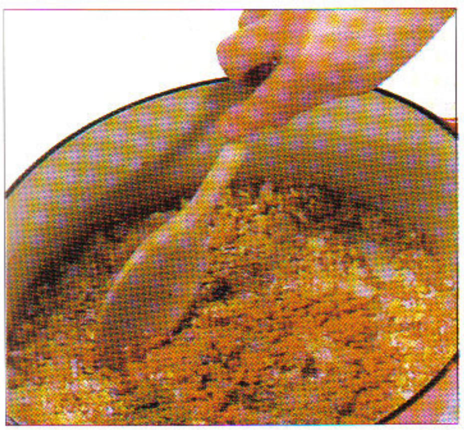
2 Con il cucchiaio forato trasferire i pezzi di carne in una ciotola. Cuocere la carne restante allo stesso modo.



3 Versare nella casseruola l'olio rimasto, unirvi la melanzana e cuocere, mescolando, per 5-7 minuti, fino a quando i dadini saranno ben dorati. Con il cucchiaio forato trasferire il tutto in un'altra ciotola.

4 Porre nella casseruola la cipolla, farla appassire e proseguire la cottura, mescolando spesso, per circa 10 minuti. Unirvi aglio e zenzero tritati, quindi cuocere per altri 2-3 minuti, lasciando appassire il tutto.





5 Incorporarvi il cumino, la curcuma, il coriandolo e il pepe di Caienna, mescolare e proseguire la cottura per 1-2 minuti.

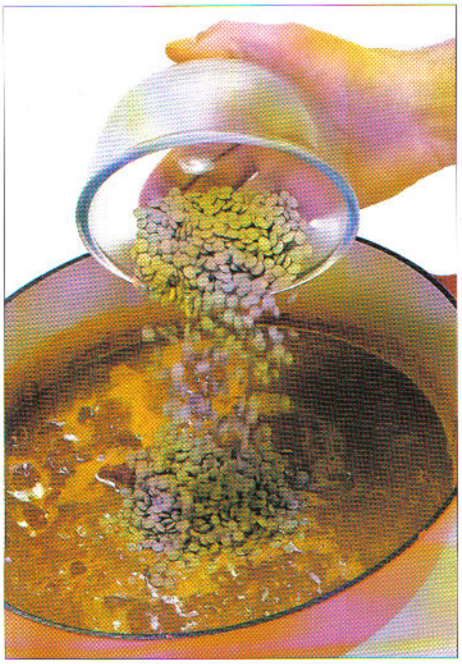
!ATTENZIONE!

Cuocere le spezie a fuoco dolce per evitare che brucino subito.



La farina addensa leggermente l'intingolo

6 Versare nella casseruola l'agnello con il suo liquido, cospargere leggermente di farina e cuocere per circa un minuto.





La curcuma del garam masala darà un bel colore dorato al cavolfiore

7 Unire 1 litro circa di acqua e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma, coprire e lasciare cuocere per 30 minuti, mescolando spesso. Unirvi le lenticchie e proseguire la cottura per altri 15 minuti.

I CONSIGLI

"Le lenticchie assorbiranno molto liquido durante la cottura, quindi controllare spesso e, al caso, aggiungere altra acqua."

8 Aggiungere allo stufato anche i dadini di melanzana, il cavolfiore e circa 1/2 litro di acqua. Continuare la cottura a fuoco dolce, mescolando spesso, per circa un'ora, fino a quando la carne sarà morbida e le verdure ben cotte. Unire, se necessario, altra acqua.



SERVIRE IN TAVOLA

Aggiustare lo stufato di sale e spezie a piacere, quindi trasferirlo in un piatto da portata preriscaldato e guarnire a piacere con foglioline di coriandolo sminuzzate. Servire accompagnando con la composta di mango.



Il riso allo zafferano rappresenta un ottimo accompagnamento.



La composta di mango, insaporita con peperoncino, aggiungerà un tocco dolce e piccante al contempo

VARIANTE

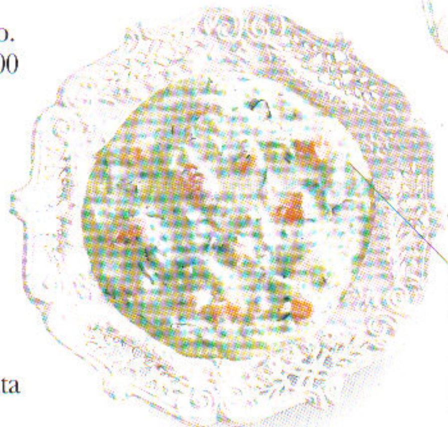
STUFATO DI POLLO ALL'INDIANA

In questo stufato, lo stesso composto speziato insaporisce carne di pollo, ceci e verdure miste. Servitelo con una "raita" di cetriolo e pomodoro: una composta che accompagna tradizionalmente i piatti indiani più piccanti.

1 Non utilizzare la carne d'agnello, il cavolfiore e le lenticchie. Preparare le melanzane come indicato. Pelare, privare dei semi e tritare 500 g di pomodori.
2 Tagliare un pollo intero, privato delle interiora, in 8 pezzi e cospargere questi ultimi di sale e pepe. Far scaldare l'olio in una casseruola, unirvi il pollo, con la parte della pelle sul fondo, e farlo dorare bene, cuocendolo per circa 7 minuti. Girarlo e cuocerlo anche dall'altro lato, quindi trasferirlo su un piatto.
3 Cuocere la melanzana come indicato. Scolare dal liquido di conservazione 500 g di ceci. Porre in una pentola i pomodori e 1 litro di acqua. Aggiungere anche il pollo e far cuocere per 20 minuti a fuoco dolce.
4 Unire la melanzana e i ceci e proseguire la cottura per circa 15-20 minuti, fino a quando il pollo sarà tenero se punto con una forchetta. Aggiustare di sale e spezie a piacere, quindi trasferire in un piatto da portata caldo. Servire con della raita (vedi riquadro qui sotto).



I ceci aggiungono consistenza e sapore allo stufato





La raita, preparata con yogurt, crea un piacevole contrasto con lo stufato

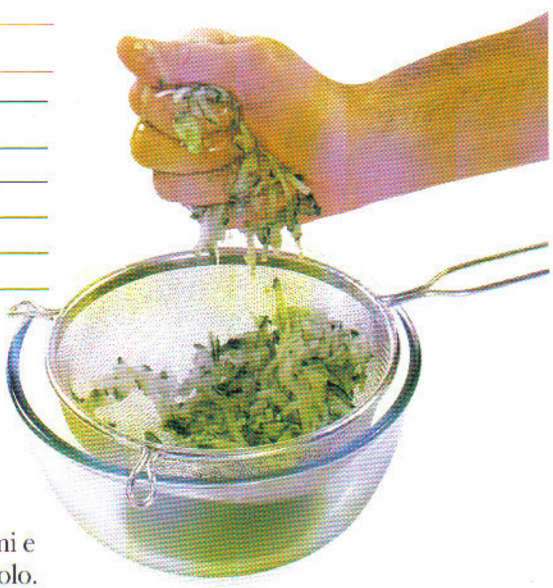
RAITA DI CETRIOLI E POMODORI

DOSI PER 375 G

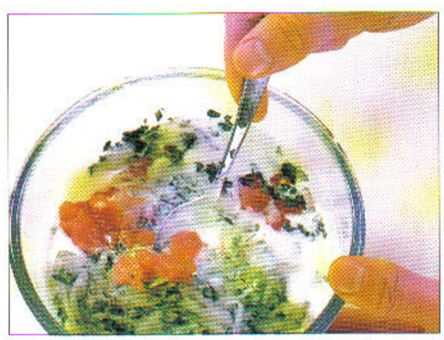
PREPARAZIONE 15 MINUTI

COSA COMPERARE

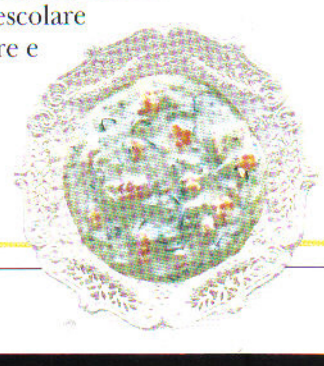
- 1 piccolo cetriolo
- 1 piccolo pomodoro
- 8 rametti di coriandolo fresco
- 250 g di yogurt naturale
- sale e pepe



1 Grattugiare il cetriolo senza pelarlo. Porlo in un colino e sistemare quest'ultimo su una ciotola. Schiacciare il cetriolo per estrarre il succo. Pelare, tagliare a metà il pomodoro, privarlo dei semi e tritarlo. Tritare le foglie di coriandolo.



2 Unire il cetriolo con il suo succo, il pomodoro, il coriandolo e lo yogurt. Mescolare bene, salare e pepare.



SPIEDINI DI AGNELLO ALLA TURCA

Kebab

DOSI PER 6 PERSONE — PREPARAZIONE 30-35 MINUTI — COTTURA 10-15 MINUTI

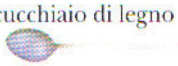
UTENSILI


coltello da cucina

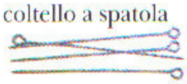
coltellino


pennello

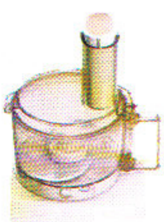

cucchiaio di legno


cucchiaione di metallo

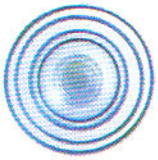

coltello a spatola


6 spiedini di metallo


colapasta


robot da cucina*

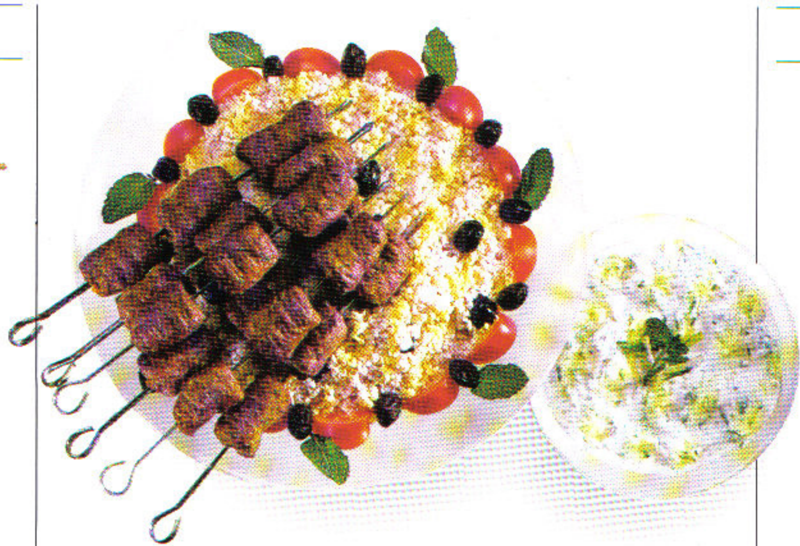

tegame piccolo


ciotole


grattugia


tagliere

* si può usare anche un tritacarne



L'agnello è la carne tradizionale dell'area mediterranea. In Turchia l'agnello tritato, mescolato con cipolla, aglio e cumino, viene usato per delle polpettine cilindriche, i kebab, infilzate sullo spiedino e cotte alla griglia.

SUGGERIMENTI UTILI

L'impasto di carne e la salsa di yogurt si possono preparare con 8 ore di anticipo e tenere in frigorifero in un recipiente coperto. Cuocere gli spiedini poco prima di portarli in tavola.

COSA COMPERARE

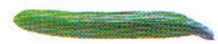
1 kg di spalla di agnello disossata
1 cipolla grande
3 spicchi d'aglio
3-5 rametti di menta fresca
3-5 rametti di prezzemolo
2 cucchiaini di cumino in polvere
olio d'oliva per spennellare
sale e pepe

Per la salsa di yogurt

1 cetriolo grande
1 cucchiaino di sale
1 spicchio d'aglio
500 ml di yogurt

INGREDIENTI


spalla di agnello disossata

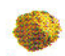

cetriolo


yogurt


cipolla


prezzemolo


olio d'oliva


cumino in polvere


spicchi d'aglio


menta fresca

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA SALSA DI YOGURT

2 PREPARAZIONE DELL'IMPASTO DI CARNE TRITATA

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEI KEBAB

1 PREPARAZIONE DELLA SALSA DI YOGURT

1 Pulire il cetriolo e tagliarne le estremità. Grattugiarlo, non pelato, raccogliendolo in una ciotola. Unire il sale e mescolare bene per distribuirlo.

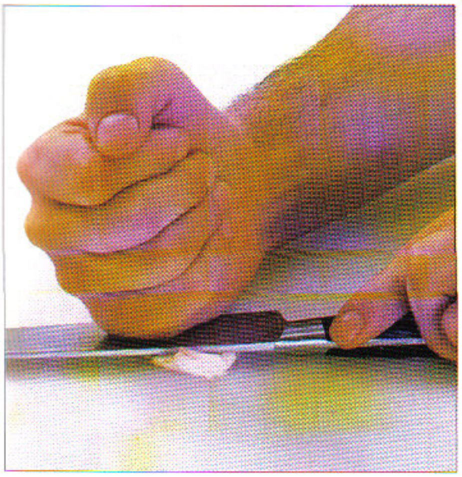


Con pressione costante, spingere il cetriolo contro i buchi grossi della grattugia

La buccia dà più colore al cetriolo grattugiato



2 Versare il cetriolo in uno scolapasta e posizionarlo sopra una ciotola. Lasciare riposare il cetriolo per 10 minuti per fargli perdere parte dell'acqua.

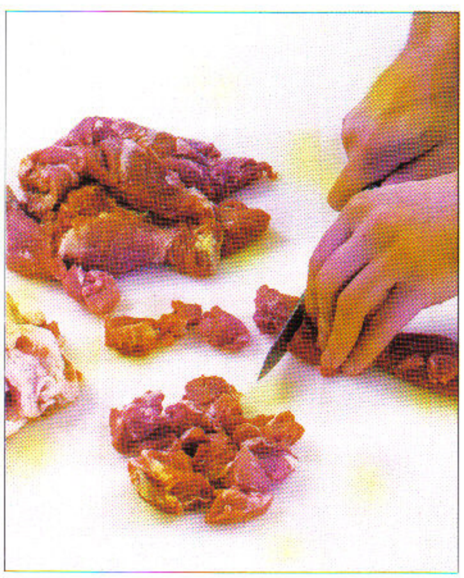


3 Appoggiare la lama del coltello, di piatto, sullo spicchio d'aglio, e premerla col pugno. Eliminare la buccia e tritare l'aglio finemente.

4 Versare lo yogurt in una ciotola. Scolare il cetriolo strizzandolo tra le mani e aggiungerlo allo yogurt. Mescolarvi l'aglio e sale a piacere. Coprire e mettere in frigorifero.



2 PREPARAZIONE DELL'IMPASTO DI CARNE TRITATA



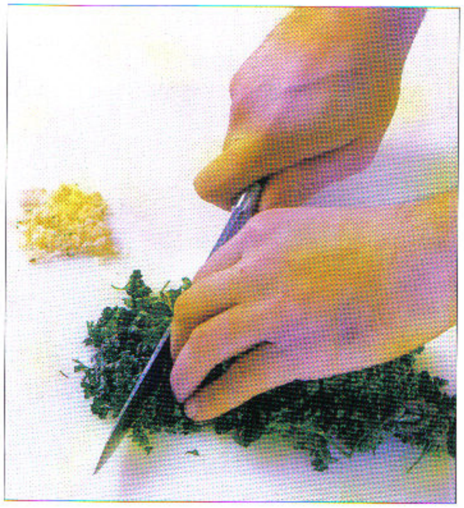
1 Eliminare completamente grasso e cartilagine dall'agnello. Tagliare la carne a pezzettini. Pulire la cipolla e tagliarla a pezzi.

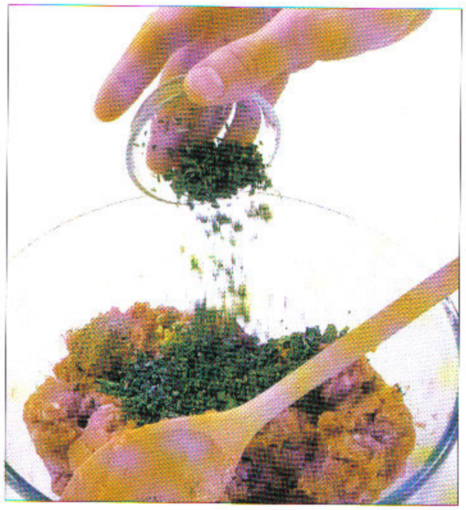
2 Tritare la carne e la cipolla per 1-2 minuti nel robot da cucina, ripetendo più volte l'operazione se necessario. Trasferire l'impasto in una ciotola.

I CONSIGLI

"Non lavorare troppo la carne nel robot da cucina, altrimenti sarà dura."









Per controllare la speziatura, friggere una polpettina e assaggiare

3 Appoggiare la lama del coltello, di piatto, sullo spicchio d'aglio, e premerla col pugno. Eliminare la buccia e tritare l'aglio finemente. Staccare le foglie di menta e prezzemolo dai rametti e tritarle finemente, conservando sei foglie di menta per decorare il piatto.

4 Aggiungere cumino, sale e pepe, aglio ed erbe aromatiche alla carne. Mescolare bene 1-2 minuti con un cucchiaio fino a che tutti gli ingredienti saranno amalgamati.

5 Per controllare la speziatura dell'impasto, friggerne un cucchiaio nella padella piccola e dorarlo da entrambi i lati. Assaggiare e, se necessario, aggiungere sale e pepe a quello crudo.

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEI KEBAB

1 Con le mani umide lavorare un terzo dell'impasto e ottenere un cilindro di 2,5 cm di diametro. Farne altri due, e poi tagliare ogni cilindro in sei pezzi.





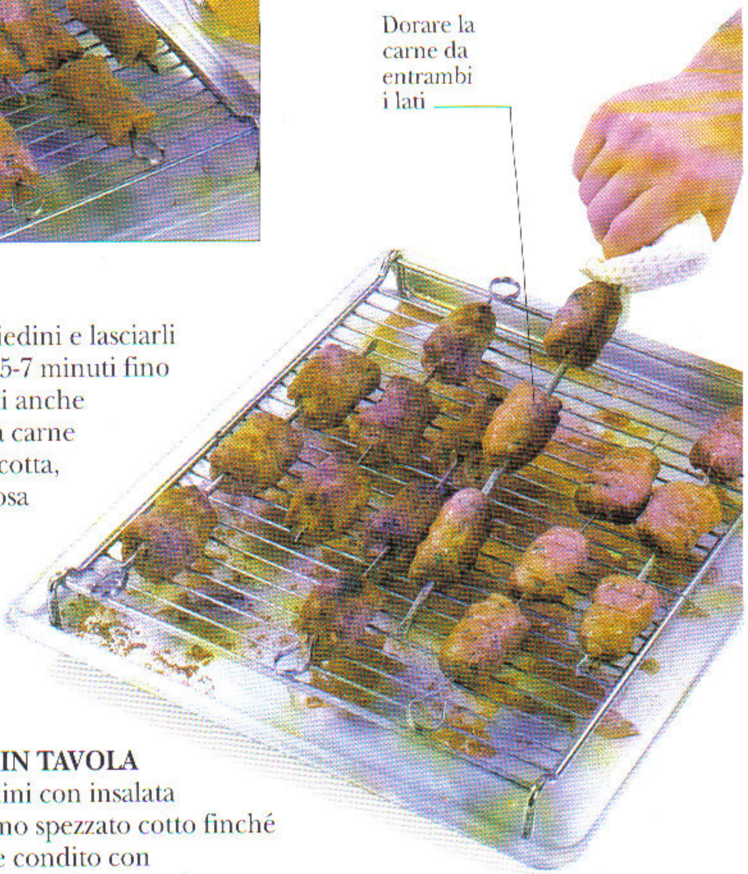
Il composto non si attaccherà alle mani se queste ultime sono umide



2 Spennellare gli spiedini e la griglia con l'olio d'oliva. Infilzare la carne negli spiedini e appoggiarli sulla griglia.



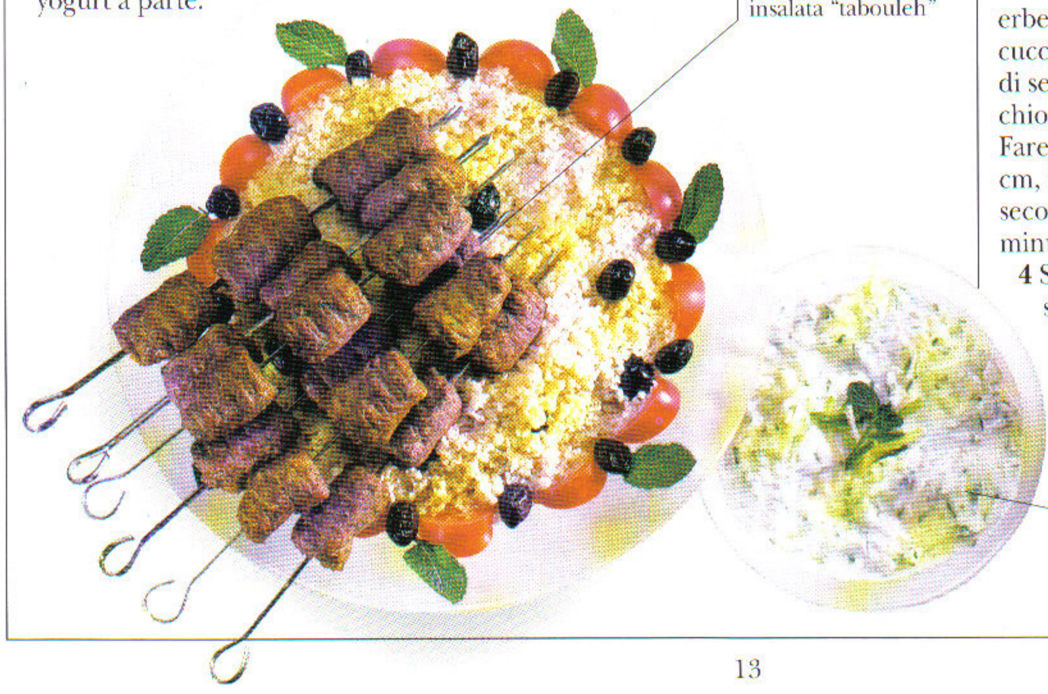
3 Spennellare gli spiedini con l'olio d'oliva, e cuocerli per 5-7 minuti sotto il grill fino a che saranno dorati e scoppiettanti.



Dorare la carne da entrambi i lati

4 Girare gli spiedini e lasciarli cuocere per 5-7 minuti fino a che sono dorati anche sull'altro lato. La carne deve essere ben cotta, ma tenera e sugosa nel centro.

SERVIRE IN TAVOLA
Servire gli spiedini con insalata "tabouleh" (grano spezzato cotto finché diventa tenero e condito con prezzemolo, succo di limone, sale e pepe), foglie di menta, pomodori e olive nere e con la salsa di yogurt a parte.



Servire gli spiedini bollenti su un letto di insalata "tabouleh"

La salsa di yogurt fresca completa il piatto di spiedini

VARIANTE

SPIEDINI DI AGNELLO ALL'INDIANA

Spezie diverse e coriandolo fresco trasformano questi spiedini in un vero piatto indiano.



1 Fare un'insalata di cetriolo e yogurt: pulire due cetrioli grandi, tagliarli a metà e togliere i semi. Affettare i cetrioli, senza salarli né scolarli. Mischiarli con 250 ml di yogurt, l'aglio tritato e sale a piacere. Tenere in frigorifero fino al momento di servire.
2 Preparare l'agnello e la cipolla secondo la ricetta precedente. Tritare finemente l'aglio. Tritare anche le foglie di 3-5 rametti di coriandolo fresco con un mazzetto di prezzemolo.
3 Unire al trito di carne e cipolla aglio, erbe e cumino, aggiungere 1 cucchiaino di zenzero, 2 di curcuma e di semi di coriandolo, e mezzo di chiodi di garofano, il tutto in polvere. Fare delle polpettine ovali di circa 2,5 cm, infilzarle sugli spiedini e cuocerle secondo la ricetta precedente per 3-5 minuti per lato.
4 Sfilare la carne dagli spiedini e servire con l'insalata di cetrioli su un letto di riso con zafferano. Decorare con foglie di coriandolo fresco.

MAIALE E ZENZERO SUKIYAKI

DOSI PER 6 PERSONE | PREPARAZIONE 15-20 MINUTI* | COTTURA 15-20 MINUTI

UTENSILI


coltello da cucina

coltellino


colino


ciotole


cucchiaio di legno


cucchiaio forato


colapasta


padella grande


tagliere



Il sukiyaki, preparato con manzo e cotto in tavola, non ha una lunga tradizione in Giappone. È stato infatti introdotto dai diplomatici e dai mercanti occidentali, consumatori di carne di manzo. Questa versione è più innovativa: sottili fette di maiale sono prima fritte, e in seguito bollite nel sakè e nella salsa di soia.

SUGGERIMENTI UTILI

Il maiale e lo zenzero sukiyaki è meglio prepararli e cuocerli poco prima di servirli.

** più 1-2 ore per la marinatura*

COSA COMPERARE

- 1 kg di filetto di maiale
- 2.5 cm di un pezzo di radice di zenzero fresco
- 125 ml di sakè
- 4 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di sherry dolce
- 1 cucchiaio di zucchero
- 60 g di funghi cinesi secchi
- 10 cipollotti
- 75 ml di olio d'oliva, o più se necessario
- spaghettini di soia come contorno (facoltativo)

INGREDIENTI


filetto di maiale


funghi cinesi secchi

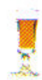

zucchero


sakè


cipollotti


salsa di soia


olio d'oliva


sherry dolce


radici fresche di zenzero

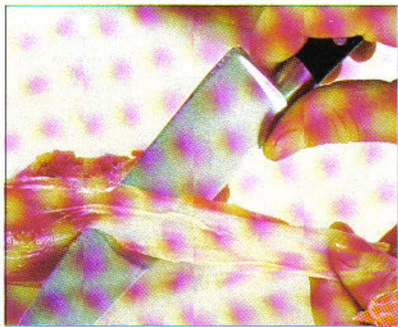
I CONSIGLI

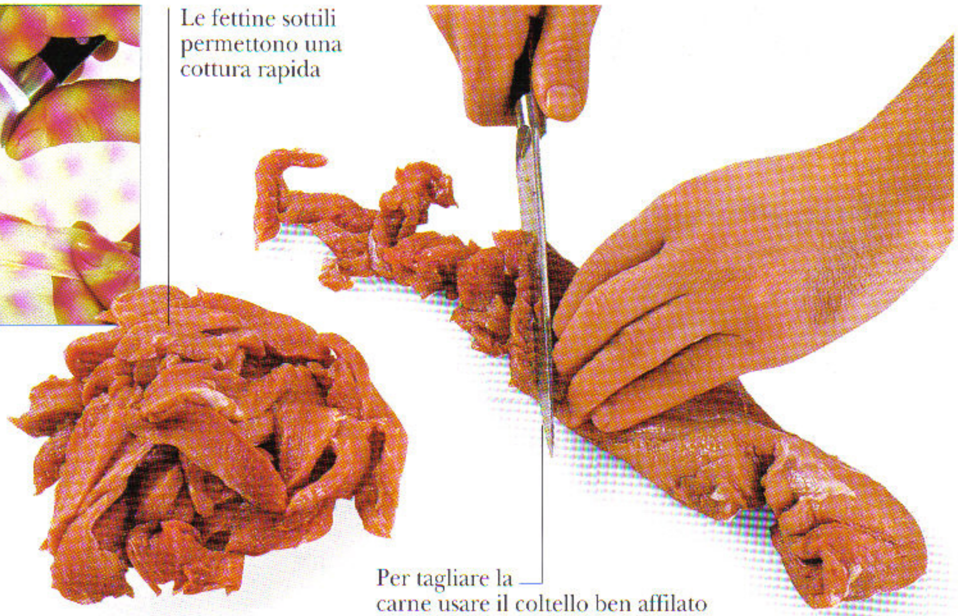
"Lo sherry e lo zucchero sostituiscono il mirin, vino dolce di riso giapponese. Il mirin si può reperire presso i supermercati che vendono specialità orientali."

SEQUENZA DI LAVORO

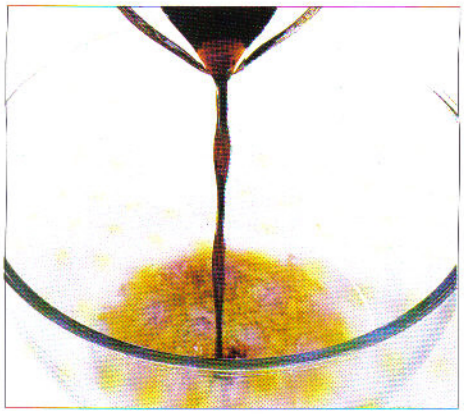
1. PREPARAZIONE E MARINATURA DEL MAIALE
2. PREPARAZIONE DEI RESTANTI INGREDIENTI
3. COTTURA DEL SUKIYAKI

1 PREPARAZIONE E MARINATURA DEL MAIALE





1 Usando il coltello da cucina, eliminare il grasso e le membrane dalla carne. Con lo stesso coltello tagliare diagonalmente il filetto e farne delle fettine sottili e uniformi.

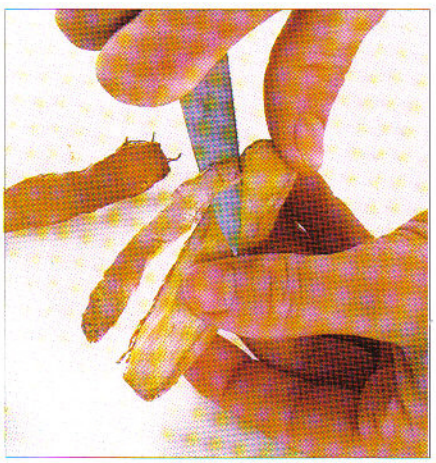


2 Tritare lo zenzero (vedi riquadro sotto). Unire in una ciotola non metallica lo zenzero, il sakè, la salsa di soia, lo sherry dolce e lo zucchero.

3 Aggiungere le fettine di maiale e mescolare fino a quando saranno ricoperte di marinata. Coprire e lasciare 1-2 ore in frigorifero. Nel frattempo preparare i restanti ingredienti.



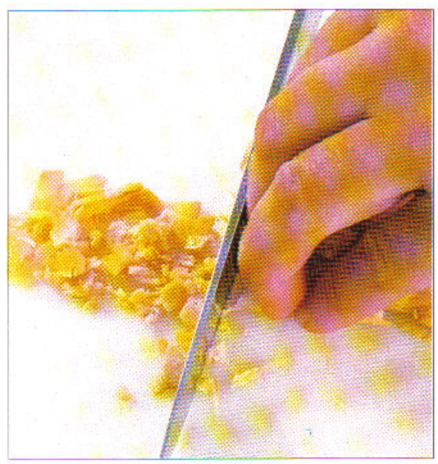
PELARE E TRITARE LA RADICE FRESCA DI ZENZERO



1 Con un coltellino pelare la radice di zenzero. Con un coltello da cucina, affettarlo perpendicolarmente alle fibre.



2 Appoggiare la parte piatta del coltello da cucina sulle fettine di zenzero e frantumarle schiacciando il coltello con il pugno.



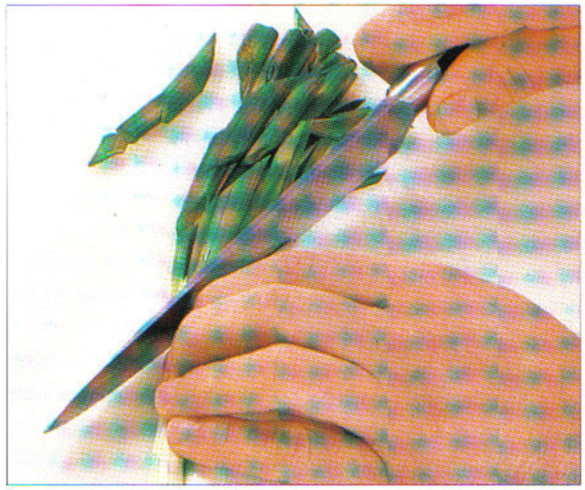
3 Sminuzzare le fette di zenzero molto finemente.

2 PREPARAZIONE DEI RESTANTI INGREDIENTI



Travasare i funghi in uno scolapasta per scolarli

1 Mettere i funghi secchi in una ciotola e coprirli di acqua calda. Lasciarli in ammollo circa 30 minuti, fino a quando diventano morbidi, quindi scolarli bene in uno scolapasta.

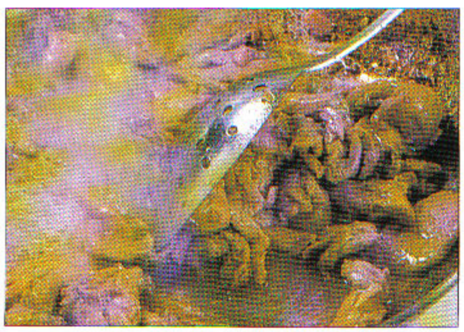


2 Eliminare le radici e le cime dei cipollotti. Tagliarli diagonalmente in pezzi di 4 cm.

3 COTTURA DEL SUKIYAKI



1 Scaldare un cucchiaio di olio in una padella. Unire i funghi e i cipollotti e farli saltare a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolandoli, fino a che non si ammorbidiscono. Trasferirli in una ciotola. Scolare il maiale conservando la marinata.



2 Versare un altro cucchiaio di olio nella padella, aggiungere un quarto del maiale e farlo saltare a fuoco vivo per 2-3 minuti, mescolando molto spesso, fino a quando sarà dorato.



3 Porre il maiale cotto nella ciotola con i funghi e i cipollotti. Cuocere il resto del maiale in tre riprese, aggiungendo, man mano che è necessario, ulteriore olio.

4 Versare la marinata conservata nella padella. Rimettere nella padella i funghi, i cipollotti e la carne.

La marinata aggiunge sapore



I cipollotti aggiungono anche una nota di colore all'insieme

5 Far bollire per 1-2 minuti gli ingredienti nella marinata fino a quando la carne sarà calda.

!ATTENZIONE!
Non cuocere eccessivamente il maiale per non farlo diventare duro.



Mescolare bene carne e verdure perché si riscaldino uniformemente

SERVIRE IN TAVOLA
Assaggiare e insaporire con altro sakè, soia, sherry e zucchero a piacere. Mettere il sukiyaki in piatti individuali. Se piace, servire questo piatto su nidi di spaghettini di soia.



Le tenere fettine di maiale sono aromatizzate dallo zenzero, dal sakè e dalla salsa di soia

Gli spaghettini di soia sono il contorno ideale

V A R I A N T E

MANZO, ZENZERO E SESAMO SUKIYAKI

Qui il manzo si combina con zenzero fresco, funghi cinesi, semi di sesamo, e in più olio di sesamo per profumare.



1 Eliminare grasso e cartilagine da 1 kg di polpa da brasato, e affettarla come descritto per il maiale.
2 Preparare lo zenzero e fare la marinata come descritto, quindi far marinare la carne per 1-2 ore.
3 Pulire 250 g di funghi cinesi freschi con un canovaccio umido ed eliminarne i gambi. Tagliare i funghi a fettine di 1 cm circa. Oppure mettere a bagno in acqua calda 45 g di funghi cinesi secchi e lasciarli ammollare per circa 30 minuti. Scolarli e usarli come freschi.
4 Preparare i cipollotti come nella ricetta precedente.
5 Tostare 2 cucchiai di semi di sesamo: riscaldare una padella e, a fuoco medio, tostare per 2-3 minuti i semi, girandoli ogni tanto, fino a quando non saranno leggermente dorati.
6 Cuocere il sukiyaki come descritto nella ricetta precedente, unendovi alla fine 1-2 cucchiai di olio di sesamo.
7 Servire subito disponendo su di un letto di spaghetti, semplicemente lessati, le fette di manzo, i cipollotti, e i funghi; spolverizzare il tutto con i semi di sesamo tostati.

Spiedini di pollo all'indonesiana

Saté Ayam, Bumbu Saté

Dosi per 6 persone — Preparazione 15-20 minuti* — Cottura 8-10 minuti

Utensili



robot da cucina** — padella — coltello da cucina — pennello — coltello per disossare — cucchiaio di legno — cucchiaio di metallo — spatola flessibile — tagliere — ciotole — 18 spiedini di bambù*** — pellicola trasparente — tegame medio — pirofila

** si può usare anche un frullatore
*** o spiedini di metallo



Un piatto molto speziato che in Indonesia viene preparato e venduto per le strade, dove è considerato soprattutto come un piacevole snack. Ottimo anche come secondo, viene in questo caso servito con una salsa particolare e un'insalata mista.

** più 3-12 ore di marinatura*

Cosa comperare

1,5 kg di petti di pollo disossati, olio d'oliva

Per la marinata

- 3 scalogni
- 2 spicchi d'aglio
- 1 pizzico di peperoncino piccante
- 2 cucchiaini di coriandolo macinato
- 2 cucchiaini di zenzero macinato
- 3 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- 2 cucchiai di olio d'oliva

Per la salsa di arachidi

- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 175 g di arachidi sgusciate e pelate
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di peperone rosso piccante a scaglie
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale e pepe

Ingredienti



petti di pollo — scalogni — spicchi d'aglio — salsa di soia — cipolla — arachidi sgusciate e pelate — succo di limone — coriandolo macinato — peperoncino in polvere — zenzero macinato — peperone rosso piccante a scaglie — zucchero di canna — olio d'oliva — aceto di vino bianco

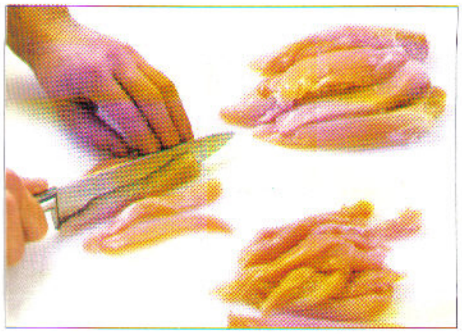
Sequenza di lavoro

1 Preparazione e marinatura del pollo

2 Preparazione della salsa di arachidi

3 Preparazione e cottura degli spiedini

1 PREPARAZIONE E MARINATURA DEL POLLO



1 Eliminare tendini e nervature dai petti di pollo, quindi tagliarli a fette orizzontali, poi dividere ogni fetta in 7 sottili striscioline, tagliandole diagonalmente.



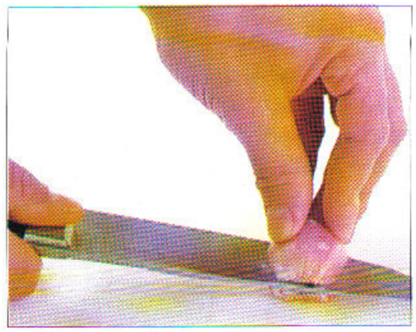
2 Tritare finemente gli scalogni (vedi riquadro a destra) e l'aglio. Porre tutti gli ingredienti della marinata in una larga ciotola e mescolare bene con un cucchiaio di legno.

La marinata rende la carne morbida e aromatizzata

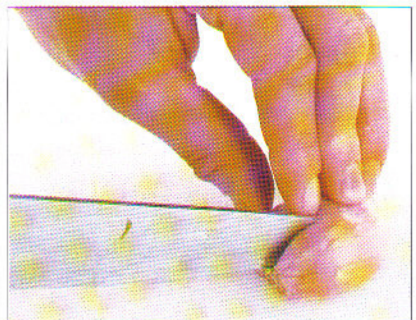


3 Unire alla marinata le striscioline di pollo e mescolare fino a quando risulteranno ben impregnate. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e lasciare riposare da 3 ore a 12 ore.

COME TRITARE UNO SCALOGNO



1 Se necessario, dividere lo scalogno in spicchi. Pelarlo e porlo con la parte piatta sul tagliere. Tenendolo ben fermo con le dita, affettarlo orizzontalmente raggiungendo la radice, lasciando le fettine unite. Più la dadolata dovrà essere fine, più le fettine dovranno essere sottili.



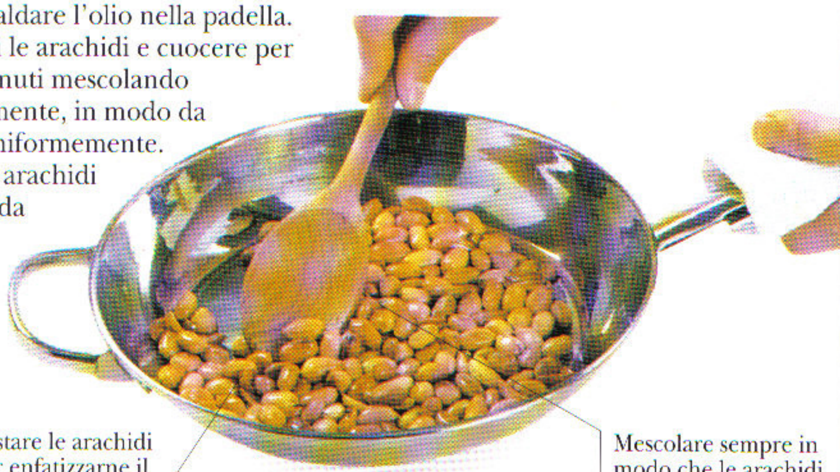
2 Affettare verticalmente lasciando ancora una volta intatta l'estremità della radice.



3 Tagliare lo scalogno diagonalmente, in modo da ottenere dadini delle dimensioni volute.

2 PREPARAZIONE DELLA SALSA DI ARACHIDI

1 Far scaldare l'olio nella padella. Unirvi le arachidi e cuocere per circa 5 minuti mescolando continuamente, in modo da tostarle uniformemente. Versare le arachidi nel robot da cucina.



Tostare le arachidi per enfatizzarne il sapore

Mescolare sempre in modo che le arachidi non brucino





2 Tagliare la cipolla a pezzi e unirla alle arachidi assieme all'aglio, alle scaglie di peperone essiccato, allo zenzero, allo zucchero di canna e al succo di limone. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.

I CONSIGLI
"Se il robot non riesce a lavorare gli ingredienti, unirvi pochissima acqua calda."

3 Diluire la preparazione con acqua calda, unendone a sufficienza per ottenere un composto piuttosto fluido. Versare la salsa nel tegame, portare a ebollizione e far cuocere per un paio di minuti, mescolando.

!ATTENZIONE!
La salsa brucia facilmente, quindi va mescolata continuamente.

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI SPIEDINI

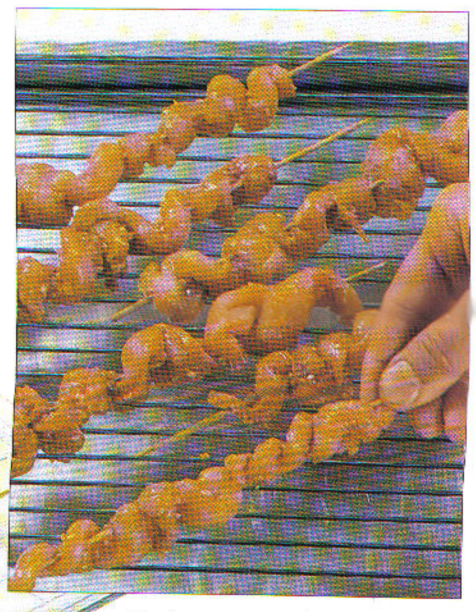
1 Circa 30 minuti prima della cottura, mettere a bagno in acqua fredda gli spiedini di bambù. Far scaldare la griglia. Infilzare le striscioline di pollo attorcigliandole, usando 3 striscioline per ogni spiedino.



Infilzare le striscioline di pollo attorcigliandole

Tenere gli spiedini ben fermi mentre infilzate le strisce di pollo

Come ammollare gli spiedini
Coprirli di acqua fredda e lasciarli a bagno per circa 30 minuti, quindi scolarli.



2 Spennellare la griglia di olio e disporvi gli spiedini.



3 Cuocere gli spiedini per 2-3 minuti, fino a quando saranno ben dorati, tenendo la griglia a circa 5 cm dalla fonte di calore. Girarli e cuocerli per altri 2-3 minuti.

SERVIRE IN TAVOLA
Disporre gli spiedini su piatti individuali e servirli con la salsa di arachidi calda. Accompagnarli con del riso pilaff se si vuole un piatto più sostanzioso.

VARIANTE

SPIEDINI DI POLLO ALLA VIETNAMITA



1 Preparare i petti di pollo come per la ricetta principale, ma tagliarli a dadini di circa 2 cm.
2 Preparare la marinata amalgamando 3 scalogni, finemente tritati, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di peperoncino verde fresco, 2 cucchiai di zenzero grattugiato, 3 cucchiai di salsa di soia e 2 cucchiai ciascuno di olio e aceto.
3 Schiacciare un mazzetto di citronella con un mattarello e unirlo al resto.
4 Lasciar marinare i dadini di pollo per 3-12 ore, quindi infilzarli negli spiedini. Eliminare la citronella.
5 Cuocere alla griglia come indicato in precedenza e servire con la salsa di arachidi.



SUGGERIMENTI UTILI
La salsa alle arachidi può essere preparata anche 2 settimane prima e tenuta in frigorifero ben coperta. Il pollo può essere lasciato in marinata per 12 ore, ma va cotto solo al momento di servirlo.

Un'insalata di verdure crude preparata con carote e verza cappuccio a julienne, fettine di cetriolo e di pomodoro, e condita con una vinaigrette delicata è un ottimo contorno per questa preparazione

Pollo all'orientale

Dosi per 4 persone | **Preparazione 15-20 minuti*** | **Cottura 10-12 minuti**



La frittura all'orientale è un vero invito alla fantasia: si possono infatti creare combinazioni infinite, purché i prodotti scelti, ovviamente freschissimi, siano tagliati a piccoli bocconi per consentire una cottura uniforme. In questa nostra proposta il pollo viene marinato e cotto con funghi cinesi e mandorle.

Suggerimenti utili

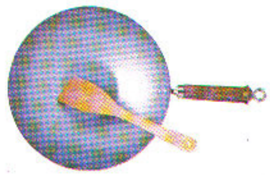
Verdure e pollo possono essere preparati anche un'ora prima, mentre le mandorle possono essere tostate anche con un giorno d'anticipo.

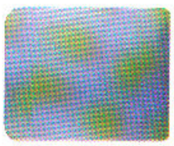
** più 25-30 minuti di marinatura e riposo*

Cosa comperare

30 g di funghi neri cinesi essiccati, o altri funghi secchi
2 petti di pollo disossati, peso complessivo 400 g
50 g di mandorle a lamelle
1 cipolla media, 4 costole di sedano
500 g di broccoletti
100 ml di olio d'oliva
5 ml di olio di sesamo
Per la marinata
60 ml di salsa di soia
60 ml di sherry secco o sakè
10 g di farina di frumento

Utensili


wok con spatola di legno**


placca

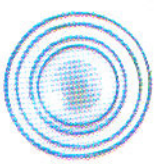
coltello da cucina


coltello per disossare


cucchiaio


colino


carta da cucina


ciotole


tagliere

** si può usare anche una padella grande

I consigli

"Dopo l'uso, il wok non va lavato ma passato con uno straccio umido o con carta da cucina quando è ancora caldo."

Ingredienti


petti di pollo


funghi neri cinesi secchi


broccoletti


costole di sedano


cipolla


mandorle a lamelle


olio d'oliva


olio di sesamo


sherry


salsa di soia


farina di frumento

Sequenza di lavoro

1 Preparazione delle verdure e delle mandorle

2 Preparazione e marinatura del pollo

3 Cottura del pollo

1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE E DELLE MANDORLE



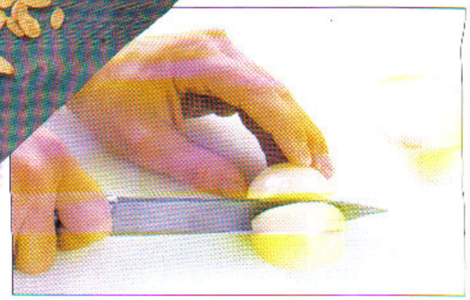
1 Porre i funghi in una ciotola, coprirli di acqua calda e lasciarli a bagno per 30 minuti.

I CONSIGLI

"Se non avete a disposizione funghi cinesi o altri funghi secchi si possono usare 250 g di funghi freschi coltivati, puliti e finemente affettati."



2 Nel frattempo, preparare le mandorle: scaldare il forno a 190 °C, quindi distribuire sulla placca le mandorle in uno strato uniforme e cuocerle per 6-8 minuti.



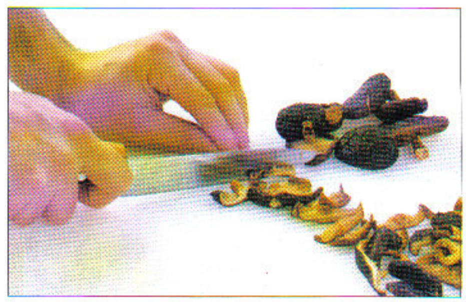
3 Tagliare la cipolla a metà, quindi dividere ogni metà in 4-5 fette.



4 Eliminare le estremità delle costole di sedano e tagliare i gambi a fettine spesse circa 1 cm.

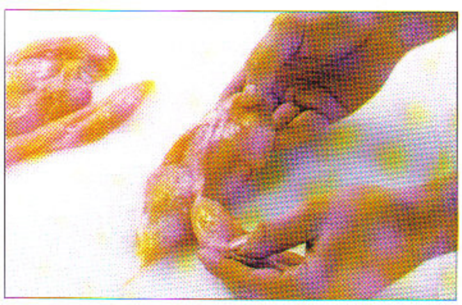


5 Staccare le infiorescenze dai broccoletti, eliminando i gambi. Tagliare i fiori a piccole cimette.

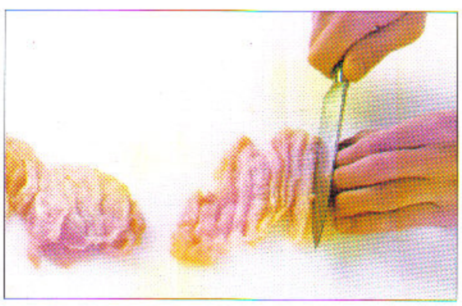


6 Scolare i funghi, tenendo da parte il liquido. Eliminare i gambi troppo duri, quindi affettare il resto. Filtrare il liquido versandolo attraverso un colino foderato di carta da cucina così da eliminare sabbia e terra.

2 PREPARAZIONE E MARINATURA DEL POLLO



1 Togliere tendini e nervature dai petti di pollo, quindi staccare i singoli filetti, aiutandovi con il coltello da cucina.



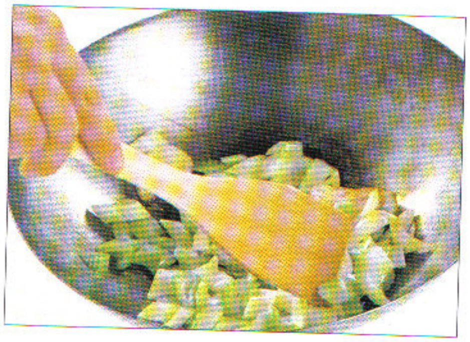
2 Tenendo ben fermi i filetti così ottenuti con una mano, tagliare la carne a fettine molto sottili. Si dovrebbero ottenere circa 10-15 fettine da ogni petto.

3 In una ciotola emulsionare la salsa di soia, lo sherry e la farina di frumento, mescolando fino a quando quest'ultima sarà sciolta. Versarvi il pollo e mescolare bene. Marinare per 15 minuti.

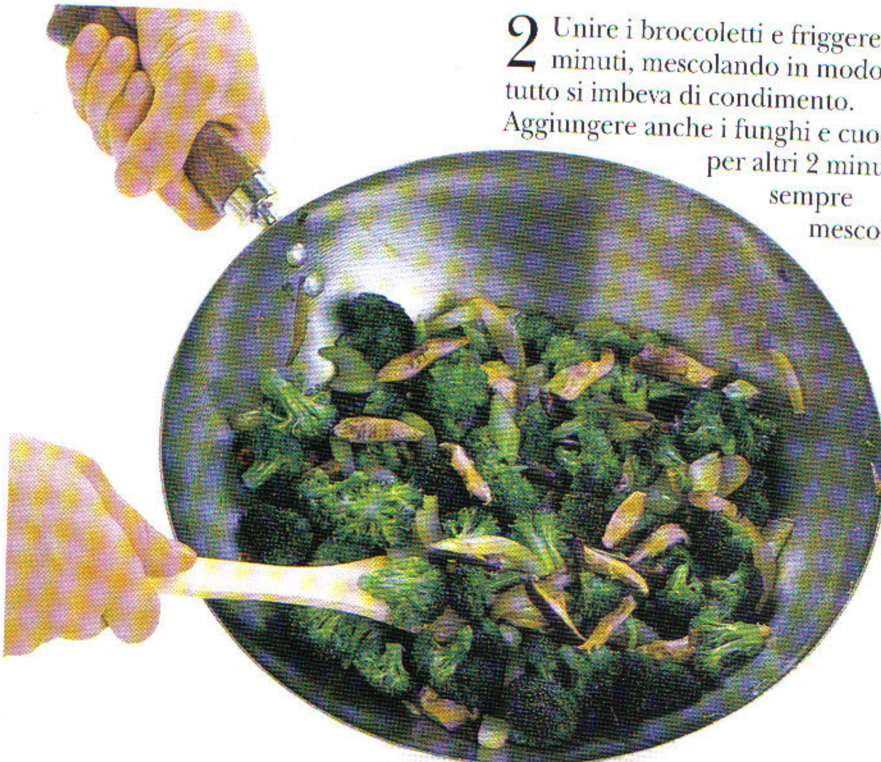


Mescolare poi coprire il pollo con la marinata

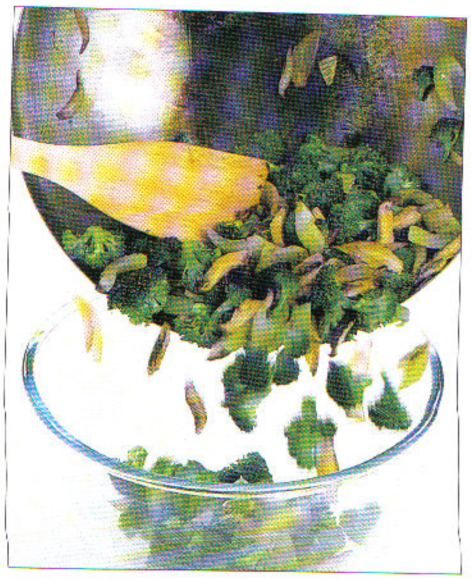
3 COTTURA DEL POLLO



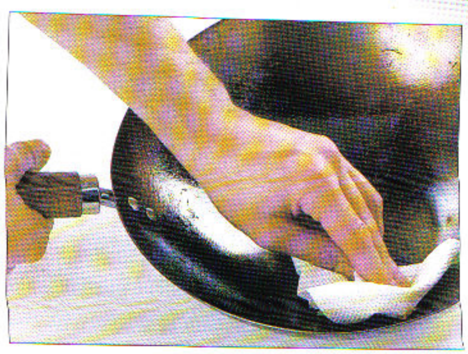
1 Far scaldare nel wok metà dell'olio, quindi unirvi la cipolla e il sedano, mescolando bene fino a quando saranno leggermente appassiti.



2 Unire i broccoletti e friggere per 2 minuti, mescolando in modo che tutto si imbeva di condimento. Aggiungere anche i funghi e cuocere per altri 2 minuti, sempre mescolando.

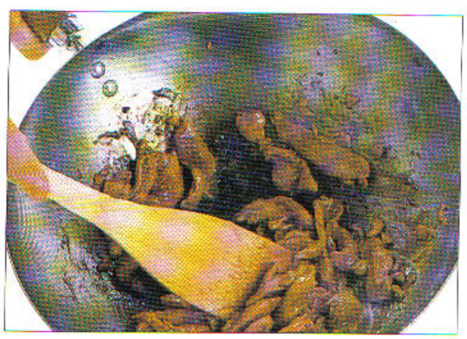


3 Togliere le verdure dal wok versandole in una ciotola e tenerle in caldo.

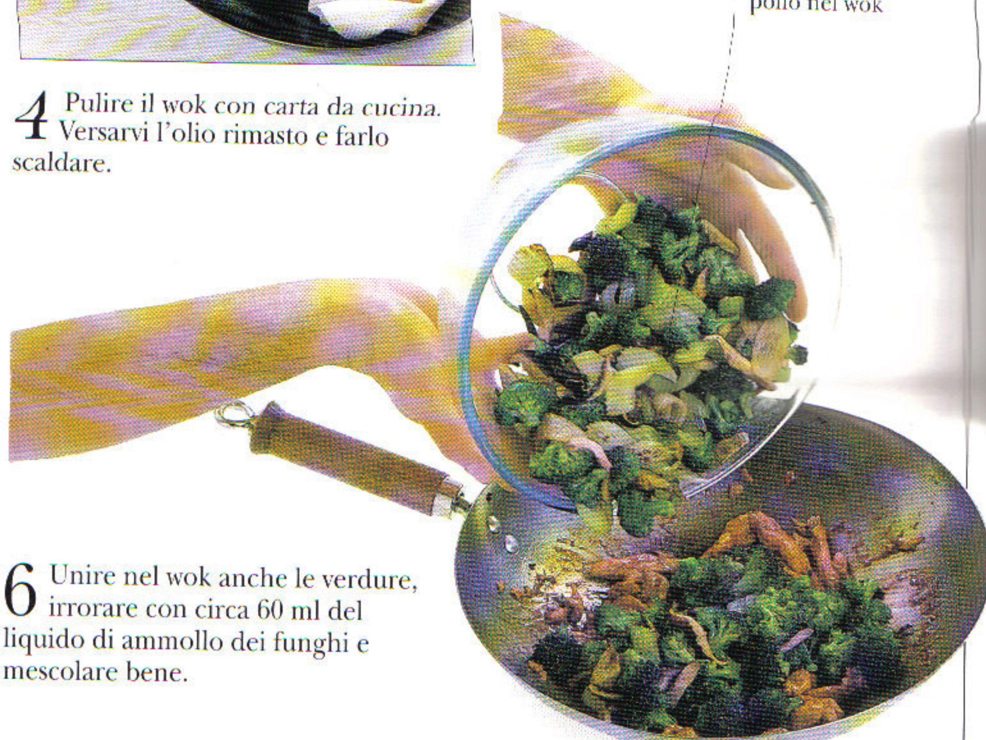


4 Pulire il wok con carta da cucina. Versarvi l'olio rimasto e farlo scaldare.

!ATTENZIONE!
Se si usano funghi freschi, proseguire la cottura fino a quando tutto il liquido emesso in cottura sarà evaporato.

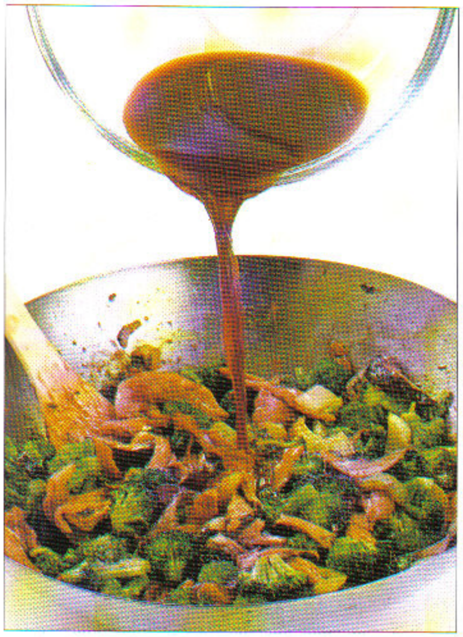


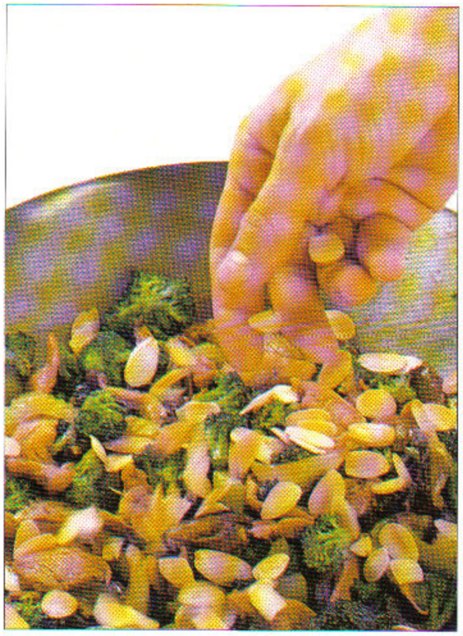
5 Scolare le fettine di pollo dalla marinata, tenendola da parte. Versare il pollo nel wok e cuocere a calore elevato, sempre mescolando, per 2-3 minuti.



Unire la verdura, tenuta in caldo, al pollo nel wok

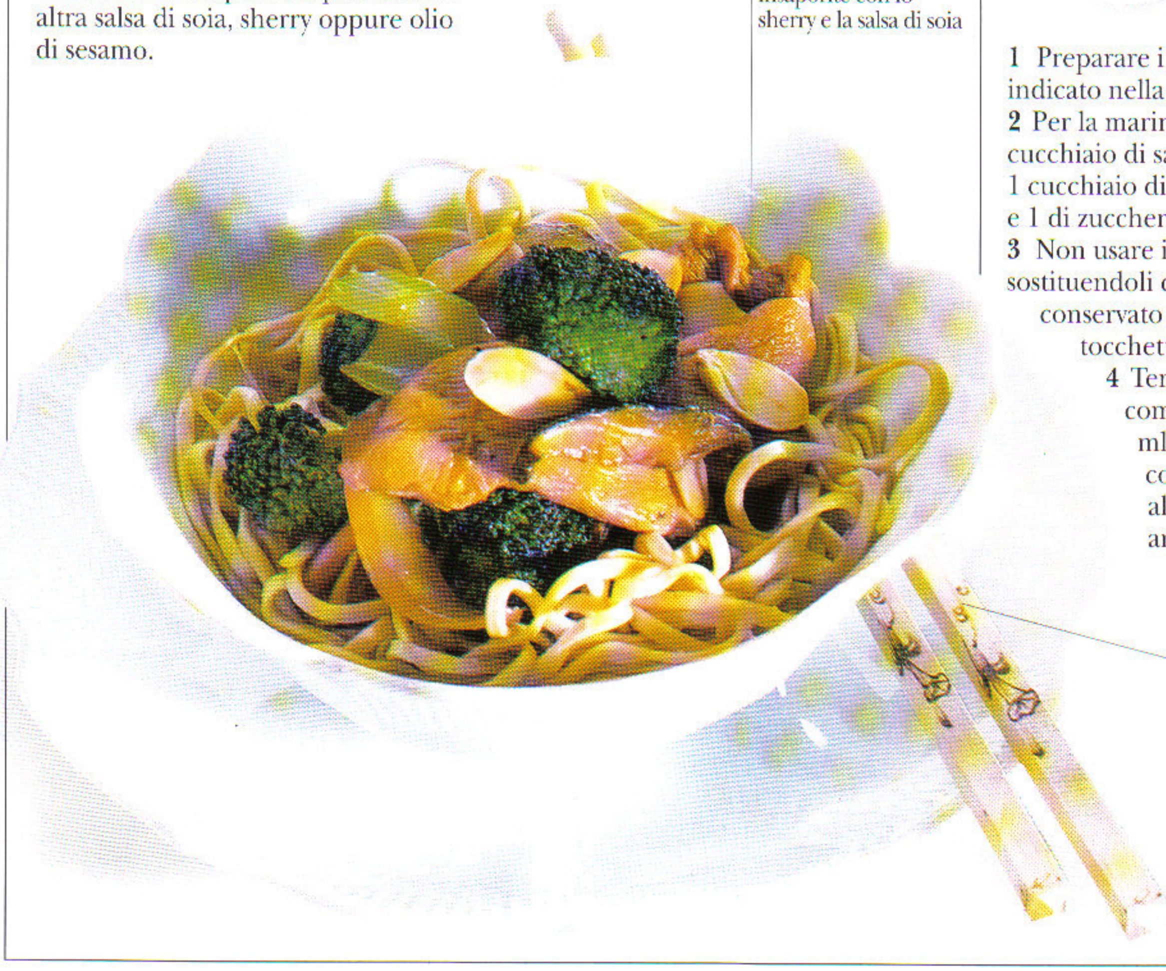
6 Unire nel wok anche le verdure, irrorare con circa 60 ml del liquido di ammollo dei funghi e mescolare bene.





7 Irrorare con il liquido della marinata tenuto da parte e cuocere, sempre mescolando, per 2 minuti. Durante la cottura, la farina di frumento addenserà leggermente la salsa. Bagnare con l'olio di sesamo, mescolare e insaporire a piacere con altra salsa di soia, sherry oppure olio di sesamo.

8 Unire le mandorle e servire in ciotole individuali, accompagnando, a piacere, con tagliolini cotti e saltati con olio d'oliva.



Le fettine di pollo sono delicatamente insaporite con lo sherry e la salsa di soia

I bastoncini sono gli utensili ideali per portare questo cibo alla bocca

VARIANTE

POLLO FRITTO IN AGRODOLCE

In questa preparazione l'ananas sostituisce i broccoletti e i funghi, mentre il succo del frutto esotico dà alla salsa una nota dolce.



1 Preparare i petti di pollo come indicato nella ricetta principale.
2 Per la marinata, usare solo 1 cucchiaio di sakè o sherry, unirvi 1 cucchiaio di aceto di vino bianco e 1 di zucchero semolato.
3 Non usare i broccoletti e i funghi, sostituendoli con 4 fette di ananas conservato al naturale, tagliate a tocchetti.
4 Terminare la preparazione come indicato, unendo 60 ml del succo di conservazione dell'ananas al posto del liquido di ammollo dei funghi.

Manzo al curry

Rendang Daging

Dosi per 6 persone — Preparazione 40-50 minuti — Cottura 3 1/2-4 ore

Utensili


wok


ciotola


mannaia*


guanti di gomma


robot da cucina**


tagliere


mattarello


spatola per wok


mestolo per wok

* oppure un coltello da cucina o un coltellino affilato
** si possono usare anche un pestello e un mortaio



In questo piatto tipico thailandese, i dadini di manzo vengono cotti a fuoco dolce in latte di cocco fortemente speziato fino a quando tutto il liquido è evaporato: alla fine l'intingolo risulterà molto ristretto e la carne intensamente saporita.

Suggerimenti utili

La preparazione può anche essere allestita con 2 giorni di anticipo, purché venga conservata in frigorifero adeguatamente coperta. Al momento dell'uso dovrà essere scaldata a fuoco dolce.

Cosa comperare

1,5 l di latte di cocco confezionato
4 foglie di alloro
1,5 kg di polpa di manzo
6 peperoncini da utilizzare come decorazione (facoltativi)
riso a chicco lungo, bollito (vedi riquadro a pag. 30)
sale

Per la pasta al curry

2 steli di citronella
6 scalogni
1 pezzetto di galangal fresco
6 spicchi d'aglio
6 peperoncini rossi piccanti
1 pezzetto di 2,5 cm di cannella
12 chiodi di garofano interi
1 cucchiaio di curcuma in polvere

Ingredienti


polpa di manzo


scalogni


citronella

latte di cocco confezionato


alloro


peperoncini rossi


galangal fresco*


cannella


spicchi d'aglio


curcuma in polvere


chiodi di garofano

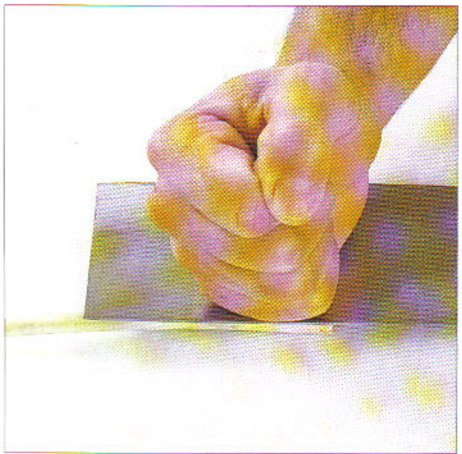
* o zenzero

Sequenza di lavoro

1 Preparazione della pasta al curry

2 Preparazione della carne e completamento del piatto

1 PREPARAZIONE DELLA PASTA AL CURRY



1 Tagliare le estremità agli steli di citronella, quindi eliminare gli strati più esterni in modo da conservare solo il cuore morbido. Schiacciare gli steli con la mannaia, tenendola di piatto, quindi affettarli a tocchetti di 2,5 cm circa di lunghezza.





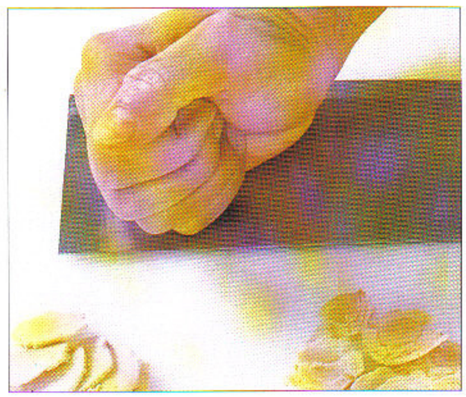
Gli scalogni verranno poi finemente tritati nel robot da cucina

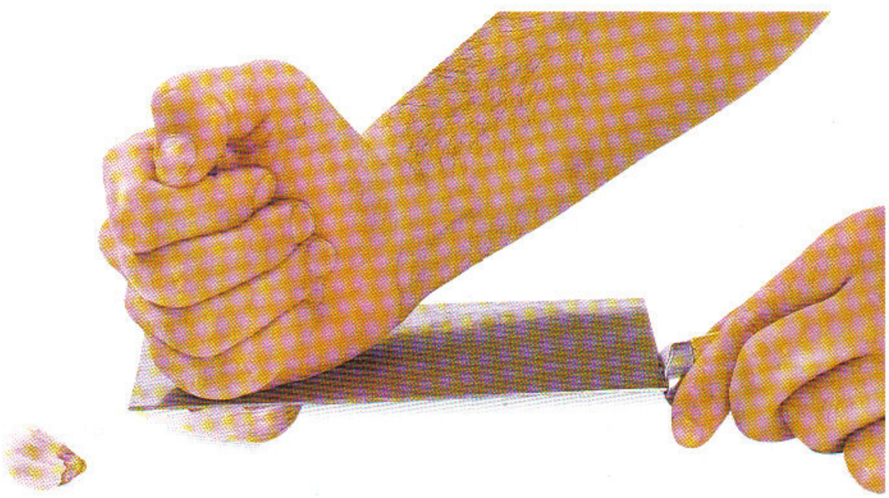
2 Pelare gli scalogni e dividerli in più spicchi, se necessario. Tagliare la radice e ridurli a quarti.



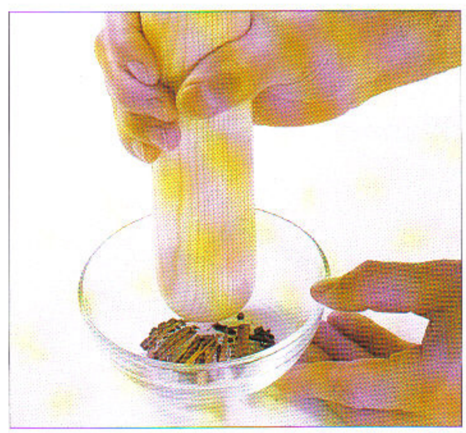
3 Con la mannaia privare il pezzetto di galangal di rametti e protuberanze, quindi raschiare la pelle che lo ricopre. Affettarlo tagliandolo orizzontalmente rispetto alle sue fibre.

4 Porre la mannaia, tenuta di piatto, su ogni fetta così ottenuta e premere con la mano, quindi tritare grossolanamente.





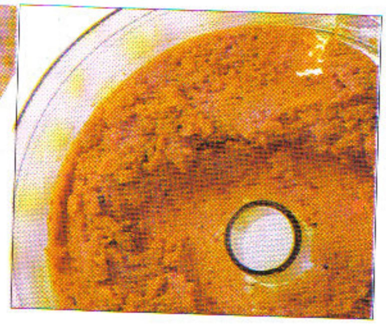
5 Schiacciare con la mannaia tenuta di piatto gli spicchi d'aglio e pelarli. Tagliare a piccoli dadini anche i peperoncini (vedi riquadro a pag. 28).



6 Sminuzzare la cannella e versarla, insieme ai chiodi di garofano, in una ciotola. Schiacciare entrambi con l'estremità del mattarello in modo da tritarli grossolanamente.

Le spezie danno vita a un impasto ricco di profumi esotici





7 Porre la cannella e gli spicchi d'aglio nel robot da cucina assieme a citronella, scalogni, galangal, peperoncini, curcuma e aglio. Frullare il tutto. Se il composto fosse troppo denso, unirvi circa 50 ml di latte di cocco.

I CONSIGLI

"In alternativa, si può anche preparare il curry in un mortaio, schiacciando il tutto con l'apposito pestello. Gli ingredienti dovranno però essere finemente tritati e andranno aggiunti uno alla volta, solo quando il precedente è già stato ridotto in polvere."

2 Preparazione della carne e completamento del piatto



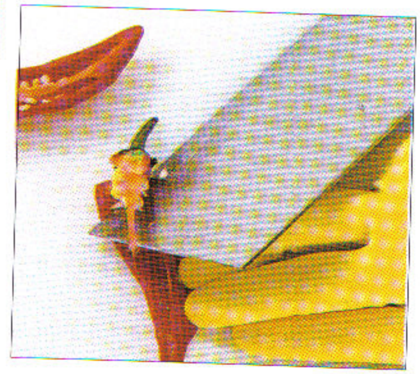
1 Versare il composto speziato nel wok, unirvi il latte di cocco e mescolare bene per amalgamare il tutto. Aromatizzare con le foglie di alloro e portare a bollore, mescolando spesso.



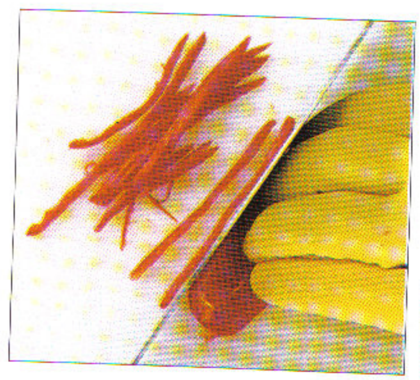
2 Ridurre la fiamma e proseguire la cottura per altri 15 minuti, mescolando di tanto in tanto con la spatola apposita.

Come preparare i peperoncini piccanti

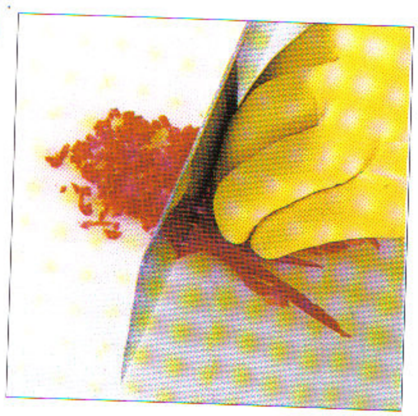
Durante l'operazione bisogna sempre indossare guanti di gomma ed evitare il contatto con gli occhi, perché i peperoncini contengono una sostanza molto irritante.



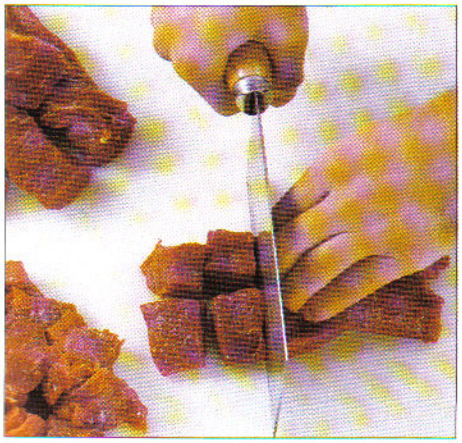
1 Tagliare i peperoncini a metà, nel senso della lunghezza, eliminare semi e nervature.



2 Porre ogni metà con la parte tagliata verso il basso e affettarla finemente.



3 Riunire tutte le striscioline a mazzetto e tagliarle a dadini molto sottili.



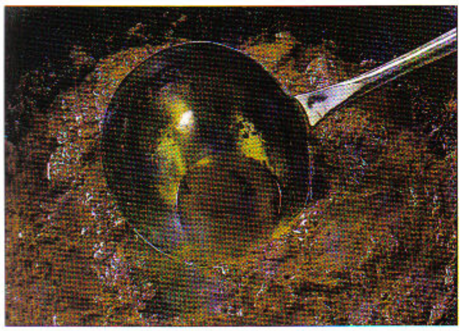
3 Nel frattempo, eliminare parti grasse e nervature dalla carne e tagliarla a dadini.



4 Unire al curry la carne e salare, mescolare, riportare sul fuoco e far raggiungere l'ebollizione. Abbassare la fiamma e cuocere per altre 2 ore, mescolando di tanto in tanto.



5 Ridurre ulteriormente la fiamma e continuare la cottura per 1 ora e mezza, fino a quando la carne sarà ben tenera e la salsa giustamente addensata. Mescolare spesso.



6 Eliminare l'eventuale grasso che affiora, quindi aggiustare di sale e servire.

I CONSIGLI

"Il curry deve essere giustamente denso e ricco: verso la fine della cottura, l'olio si separerà della salsa, servendo da condimento per friggere la carne."

SERVIRE IN TAVOLA

Disporre un letto di riso in ogni singolo piatto preriscaldato, quindi distribuirvi la carne con il composto speziato. Decorare a piacere con i peperoncini.



Il manzo al curry deve cuocere a lungo per far sì che evapori quasi tutto il liquido

Il riso bollito è l'accompagnamento tradizionale dei curry

COME PREPARARE IL RISO

Il riso rappresenta di certo l'alimento fondamentale della dieta asiatica, grazie ai suoi elevati valori nutritivi e al suo sapore delicato che accompagna perfettamente tutti i piatti speziati della cucina locale. Per ottenere una cottura perfetta, basta seguire queste semplici indicazioni.

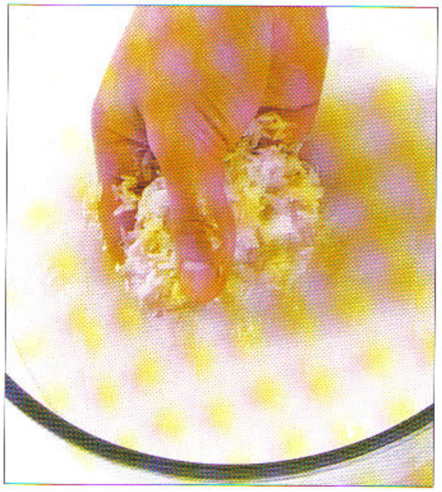
DOSI PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 5 MINUTI

COTTURA 15-20 MINUTI*

** più 15 minuti di riposo*



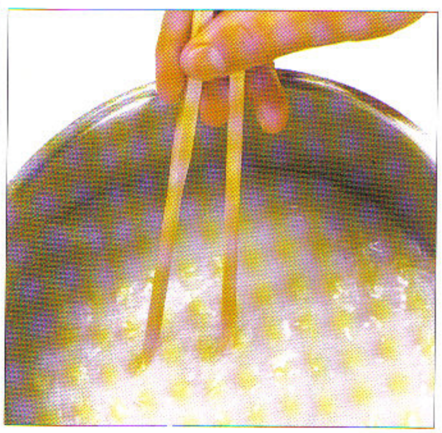


1 Porre 400 g di riso in una ciotola, coprirlo di acqua fredda e mescolare fino a quando l'acqua diverrà lattiginosa, quindi scolarlo.



2 Ripetere tutta l'operazione una o due volte, fino a quando l'acqua rimarrà limpida. Scolare il riso.

Scolare molto bene il riso dall'acqua, ricca di amido



3 Porre il riso in un tegame e coprirlo con 750 ml di acqua. Portare a ebollizione a calore elevato, mescolando spesso con i bastoncini di legno. Coprire il tegame e abbassare la fiamma, proseguendo la cottura per circa 15 minuti.



I bastoncini servono a mescolare il riso per non renderlo colloso

I chicchi di riso sono ben cotti e separati

4 Togliere dal fuoco e lasciare riposare il riso per 15 minuti, senza sollevare il coperchio. Scoperchiare il tegame e mescolare ancora il riso.

VARIANTE

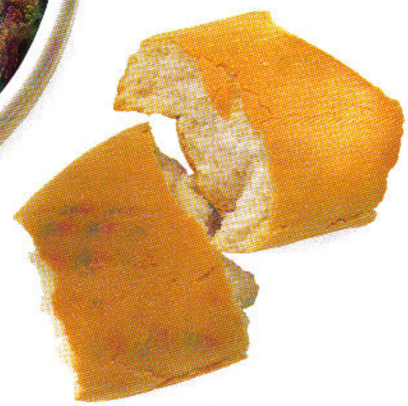
MANZO ALLA VIETNAMITA

THIT BO KNO

In Vietnam, questo stufato di manzo viene consumato con della baguette francese, un retaggio del passato coloniale del Paese.



Le carote danno una nota di colore allo stufato



1 Non utilizzare il galangal, il bastoncino di cannella, i chiodi di garofano, la curcuma, il latte di cocco. Preparare un pezzetto lungo circa 2,5 cm di radice di zenzero come indicato per il galangal. Preparare la citronella, gli scalogni e 2 peperoncini rossi piccanti.

2 Tagliare il manzo a dadini come da ricetta principale. In una grossa ciotola versare lo zenzero, la citronella, gli scalogni, l'aglio e i peperoncini. Unirvi 3 cucchiai di salsa di pesce, 2 cucchiaini di cannella in polvere, di curry in polvere e di zucchero.



3 Unire i dadini di manzo e mescolare bene, quindi lasciare riposare per 30 minuti.

4 Nel frattempo, pelare una grossa cipolla, lasciandovi unita una parte della radice, e tagliarla a metà. Porre una metà sul tagliere e tagliarla a fettine molto sottili. Ripetere l'operazione con l'altra metà. Pelare 6 carote e tagliarle a metà nel senso della lunghezza.

5 Far scaldare il wok a calore elevato e versarvi un cucchiaio di olio in modo da coprire fondo e pareti. Lasciare sul fuoco fino a quando l'olio sarà molto caldo, unirvi un terzo del manzo marinato e cuocerlo, sempre mescolando, per 5-7 minuti. Trasferirlo in una ciotola.

6 Scaldare nuovamente il wok, versarvi altro olio e cuocere in due riprese il manzo rimasto, unendolo di volta in volta nella ciotola a quello già cotto. Irrorare con il condimento rimasto nel wok.

7 Scaldare nuovamente il wok, unirvi la cipolla e farla friggere per circa 1 minuto. Rimettere manzo e condimento nel wok, aggiungere 3 semi di anice stellato, 4 cucchiai di passata di pomodoro, 1 litro d'acqua, e mescolare.

I semi di anice stellato conferiscono un tocco speziato alla preparazione



8 Unirvi le carote e continuare la cottura fino a quando manzo e carote saranno teneri, circa 45-60 minuti. Lo stufato dovrebbe essere denso ma non troppo. Eliminare i semi di anice stellato, quindi servire lo stufato ben cotto, decorando con foglie di alloro fresco e accompagnando con pane francese.

GOULASH UNGHERESE DI MANZO

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 25-30 MINUTI | COTTURA 2 1/2 - 3 ORE

UTENSILI





Il goulash autentico è un piatto di manzo a metà tra la zuppa e lo stufato, insaporito con paprica, aglio e peperoni. Bisognerebbe usare la paprica ungherese molto piccante, reperibile nelle drogherie più fornite. Se non la si trova, si deve aumentare la dose per ottenere un buon risultato.

SUGGERIMENTI UTILI

Preparare il goulash anche due giorni prima: sapori e profumi si amalgameranno meglio. Conservare in frigorifero e scaldare all'ultimo minuto.

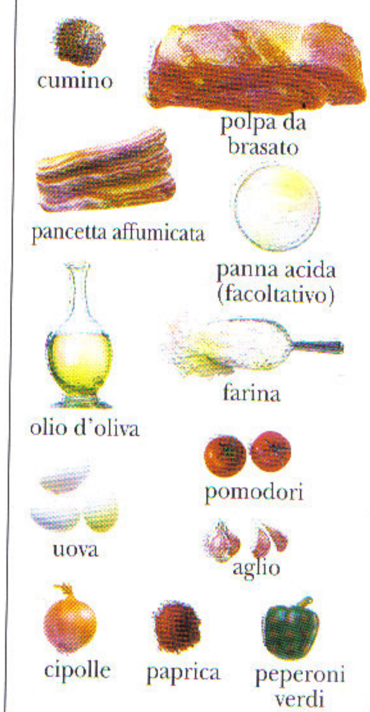
COSA COMPERARE

750 g di cipolle
2 spicchi d'aglio
60 g di pancetta affumicata
1 cucchiaio di olio di oliva
750 g di polpa da brasato
2 cucchiai di paprica
1/2 cucchiaino di cumino
2 pomodori
2 peperoni verdi
125 ml di panna acida (facoltativo)
sale e pepe

Per gli gnocchetti

1 uovo
45 g di farina
sale

INGREDIENTI



I CONSIGLI

"In commercio si trovano due tipi di paprica: una piccante e dal sapore forte, l'altra dolce e meno piccante."

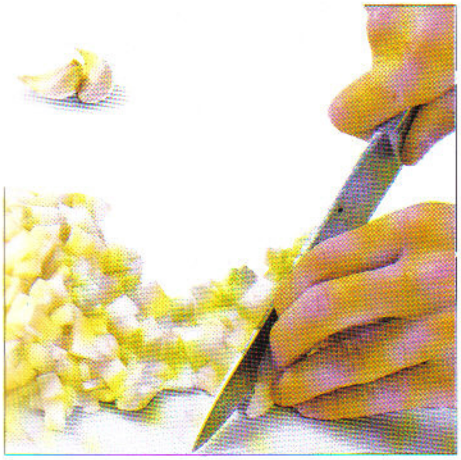
SEQUENZA DI LAVORO

1 COTTURA DEL GOULASH

2 COMPLETAMENTO DEL GOULASH

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI GNOCCHETTI

1 COTTURA DEL GOULASH



1 Pulire le cipolle, tagliarle a metà, affettarle e poi farle a dadini. Schiacciare gli spicchi d'aglio con la lama del coltello messa di piatto, quindi sbucciarli e tritarli.

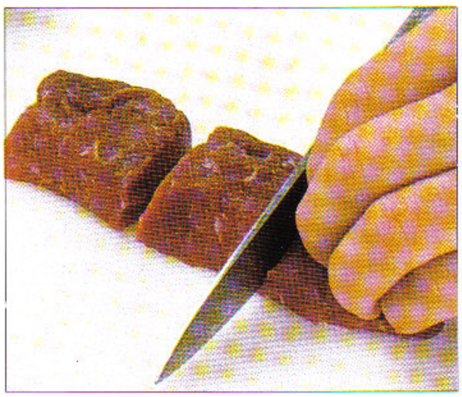
Mescolare la pancetta per dorarla uniformemente



2 Tagliare a dadini la pancetta affumicata. Nella casseruola, scaldare l'olio e rosolare la pancetta per 3-5 minuti, finché si colora e il grasso si scioglie. Aggiungere le cipolle.



3 Tagliare un foglio di alluminio, metterlo sulla casseruola e porre sopra il coperchio. Cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti, mescolando ogni tanto, finché le cipolle sono semicotte, senza lasciarle colorire.



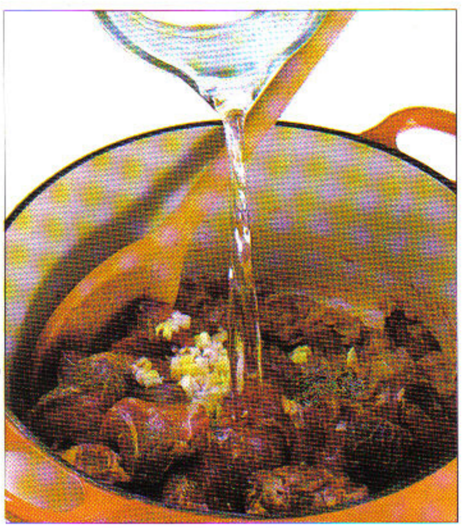
4 Preriscaldare il forno a 180 °C. Intanto, liberare la carne dal grasso e tagliarla prima a strisce di 4 cm di larghezza, poi a dadi di 4 cm di lato.

5 Aggiungere la paprica alla pancetta e alle cipolle, cuocere ancora 2 minuti.

!ATTENZIONE!
Non far bruciare la paprica.

La paprica ungherese è di un bel rosso intenso

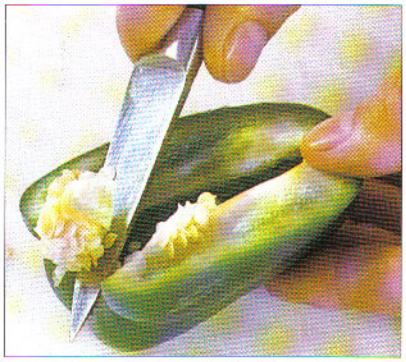




6 Mettere nella casseruola la carne, il cumino, l'aglio e 500 ml di acqua, mescolando.

PULIRE E TAGLIARE A STRISCE O A DADI I PEPERONI

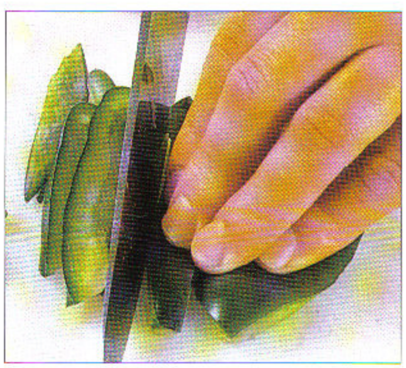
Le nervature bianche interne e i semi dei peperoni vanno eliminati.



1 Con un coltellino incidere intorno al picciolo ed estrarlo, poi tagliare a metà il peperone ed eliminarne la parte bianca con i semi.



2 Appoggiare ogni metà del peperone sul piano con la buccia in alto e appiattirla con la palma della mano.



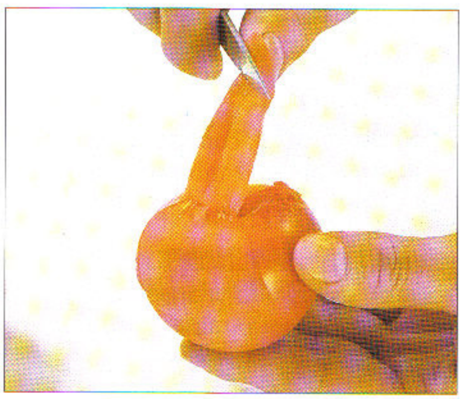
3 Col coltello da cucina affettare il peperone per il lungo. Tagliare le strisce perpendicolarmente per ottenere i dadini.

7 Far bollire sempre mescolando, coprire e infornare. Cuocere 1-1½ ore finché la carne risulta tenera se bucata col forchettone. Mescolare ogni tanto e aggiungere acqua se le cipolle si attaccano.

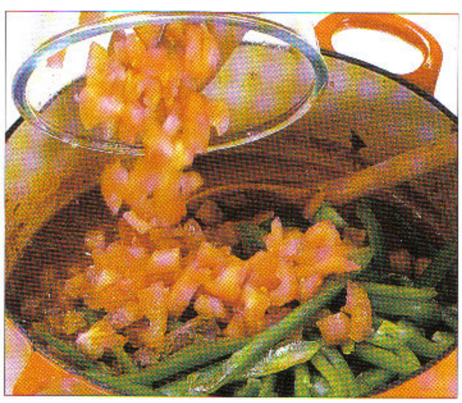


Far bollire il goulash sul fornello prima di passarlo nel forno

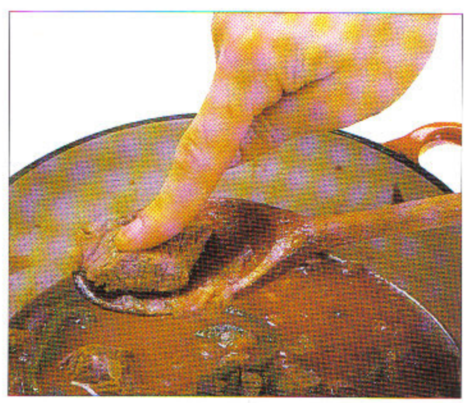
2 COMPLETAMENTO DEL GOULASH



1 Con la punta del coltello, asportare i piccioli dai pomodori e inciderli con una croce sul fondo. Immergerli nell'acqua bollente e lasciarli 8-15 secondi finché la buccia si rompe. Con il cucchiaio forato passarli in una ciotola di acqua fredda. Dopo qualche minuto spellarli, tagliarli a metà, eliminare i semi e tritarli grossolanamente.

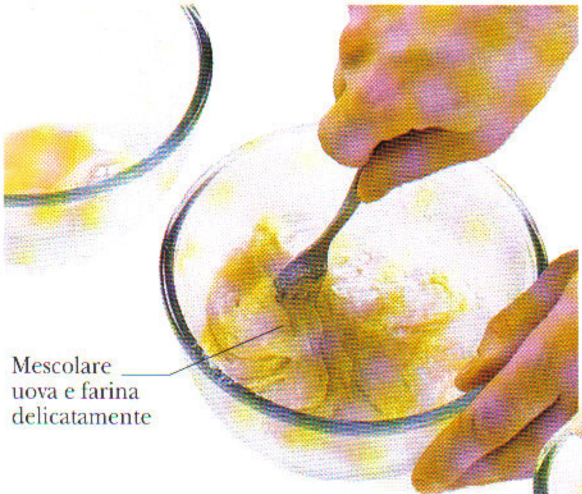


2 Preparare i peperoni come descritto nel riquadro a sinistra, tagliandoli a strisce. Aggiungerli al goulash, insieme a sale e pepe.



3 Cuocere in forno per 40 minuti, finché la carne sarà tenerissima e il sugo sarà denso e ricco. Assaggiare e aggiustare di sale, pepe o paprica.

3 PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI GNOCCHETTI



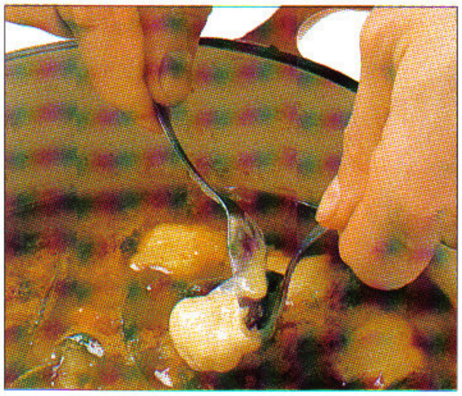
Mescolare uova e farina delicatamente

1 Mettere la farina e il sale in una ciotola. A parte sbattere l'uovo e aggiungerlo alla farina.

!ATTENZIONE!
Non lavorare troppo l'impasto, altrimenti gli gnocchetti saranno duri.



Se l'impasto è lavorato troppo, diventa elastico



2 Trasferire il goulash sul fornello e farlo bollire. Con due cucchiaini far cadere un po' per volta l'impasto di uovo e farina nella casseruola e far cuocere gli gnocchetti per 5-7 minuti.

SERVIRE IN TAVOLA
Scodellare un po' di goulash con qualche gnocchetto in ogni piatto e guarnirlo, a piacere, con una cucchiaiata di panna acida.



Gli gnocchetti vengono cotti nel sugo del goulash poco prima di servirlo

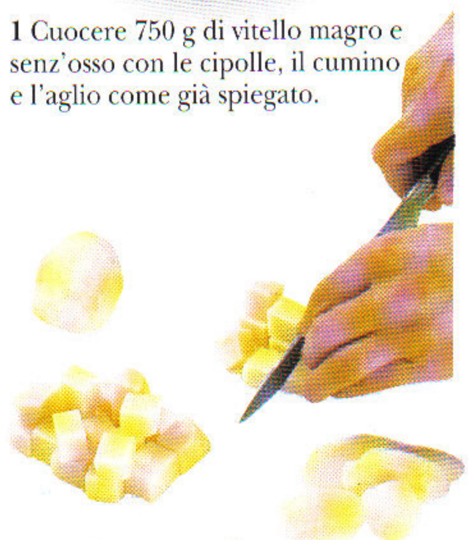
VARIANTE

GOULASH UNGHERESE DI VITELLO

La carne di vitello sostituisce la carne di manzo, mentre le patate rendono più denso il sugo.



1 Cuocere 750 g di vitello magro e senz'osso con le cipolle, il cumino e l'aglio come già spiegato.



2 Pelare 3 patate medie, per un totale di 500 g, scegliendole della stessa grandezza. Pareggiarle, tagliarle a fette spesse 2 cm, poi a strisce di 2 cm. Tagliare le strisce a dadi sempre di 2 cm.

3 Aggiungere alla carne le patate, i peperoni e i pomodori e cuocere 45-60 minuti, finché sia le verdure che la carne saranno pronti. Non usare gli gnocchetti.

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI